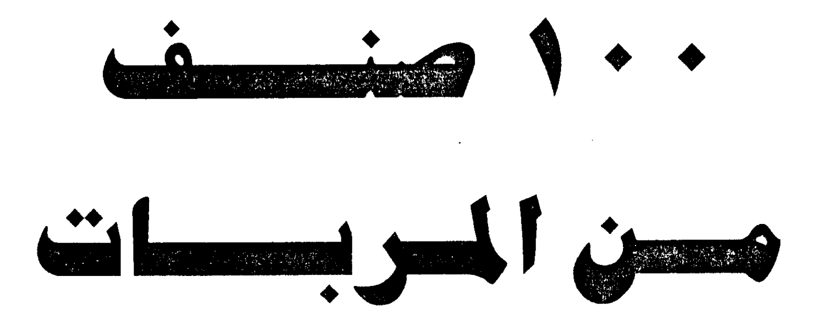
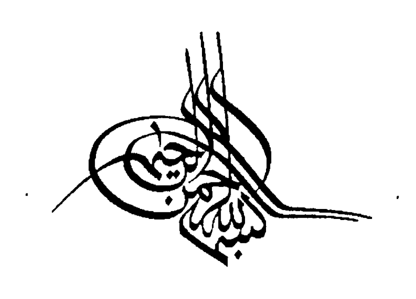


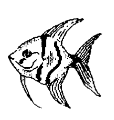
إعداد

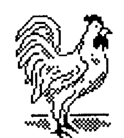
فاطمة الزهراء فلا

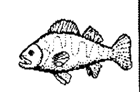
مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

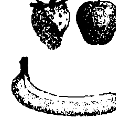
الطبعة الأولى
١٤٢١هـ - ٢٠٠١ م

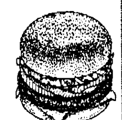


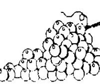








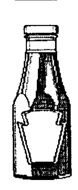












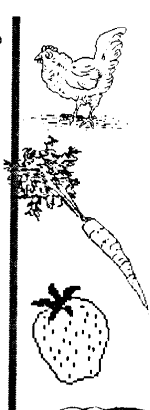
تقديم

عزيزتى حواء . . أردت في هذا الجزء . . وهو كتاب المربات أن أجمع لك طريقة عمل كل المربات التى تتمنين أن تصنعيها بنفسك لك ولأطفالك .

ولأن الأطفال يحبون المربى كثيراً فإنى قد اخترت لك مجموعة مختارة من الوصفات الجميلة وطرق عمل المربات وقد تكون الفكرة فى البداية مجنونة جداً وهى التحول من الشعر والأدب إلى الطبيخ ولكن التحول هنا لفترة من الوقت وبواقع خبرتى كأم وزوجة أستطيع أن أعطى لأبنائى الوقت الكافى ليشعروا فيه بأنى أم مثل أى أم تهتم بصحة أطفالها وملابسهم وطعامهم ونظافتهم وتعليمهم على أعلى مستوى لذلك فإنى أقدم إليهم هذه المجموعة المختارة من المربات ولأن المربى عسل × عسل فأنا أحب كل الأطفال لأنهم أيضاً مثل العسل .

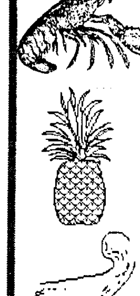
ومن هنا أوصى كل أم بأطفالها خيرا وألا تحاول أن تتركهم فى الحياة يواجهون مصيرا مجهولا إن هى تخلت عنهم واتهمت الأب بأنه السبب وبأنه هو الذى تركهم فى مهب الريح . . . . هنا يجب أن تتدخل قائلة لا وألف لا اذهب أنت وحدك أما أنا فلن أتركهم أبدا سأظل واقفة مثل الأشجار شامخة أتساقط على أطفالى ثمارا ناضجة وشهية وأضع لهم من حبات عيونى أشهى الوجبات ومن نور القمر سوف أغزل لهم أثوابهم سأعطيهم قطع السكر والحلوى. . وأبعد عنهم لون القهر والعذاب . سوف أقف فى المطبخ أغنى لهم وأناديهم بأن السفرة جاهزة للطعام . .

دعوة لكل أم ولكل أب بألا يتخلى عن الأبناء فالأبناء هم

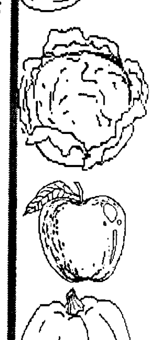


ذخيرة الأيام .

وإن حدث شيء غير متوقع فأنا سوف ألقى على حواء باللوم الكامل لأنها لم تستطع أن تحافظ على أسرتها الجميلة البنات وضفائرهن الطويلة والأولاد بذكائهم الفطرى ومشاكساتهم التى تجعل الجيران يضجون منهم لأنهم ألقوا بكرتهم من النافذة وكسروها. عزيزتى حواء :

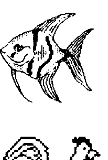


هيا ارتدى مريلة الطبخ ولمى شعرك داخل إيشاربك البديع فأنا أعلم أنك سيدة كلك ذكاء وأمل فى المستقبل أن يجعل أبناءك فى أعلى مكانة .



أعلم أيضا أنك تقيدين أصابعك العشرة شمعا لزوجك وللأولاد . . . فأنت موظفة فى الصباح ومع ذلك تلهثين بالصغار كى توصيلهم إلى مدارسهم وإلى حضانتهم وأعلم أيضا أنك بعد العمل تحملين أكياس الخضار واللحمة والفاكهة وتعودين مسرعة واقفة على حيلك تعدين الطعام للأسرة التى ترى الدنيا بعنيك أنت. . فأرجوك / سيدتى حواء . . . ألا تغضبى وألا تلومى القدر لأنك مرهقة فأجمل شيء فى الحياة أن تتعبى لتجيء ثمار تعبك فى النهاية رجالا ناجحين وبنات يحملن أعلام المستقبل .

فاطمة الزهراء فلا



المربـــات

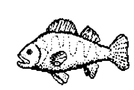
الأسباب التى تؤدى إلى فساد المربى :



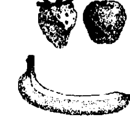
١ ـ العفن :

تصاب المربى بالعفن للأسباب الآتية :

ـ إذا لم يغط المربى الساخن بورق مشمع يلامس سطحه أو إذا لم يتم إغلاق البرطمانات إغلاقا محكما .



ـ عدم غليانه على النار المدة الكافية بعد إضافة السكر حتى تتبخر المياه منه .

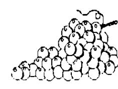


ـ العفن إذا كان على سطح المربى فقط لا يضر ويزال بقشطه بملعقة جافة نظيفة . ثم توضع المربى فى الثلاجة لاستعمالها .



٢ ـ الفقاقيع :

تظهر الفقاقيع فى البرطمانات للأسباب الآتية : ـ

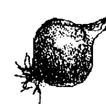


ـ عدم احتوائه على كمية السكر الكافية .

ـ تظهر الفقاقيع أو الرغوة أيضا لعدم طبخه على النار مع السكر المدة الكافية .



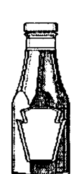
ـ إذا استعملت ملعقة غير نظيفة وترك البرطمان مفتوحا .



ـ لتصحيح المربى الذى بدأ فيها العفن . يكشط العفن ثم يوضع المربى فى طبق من البايركس ويوضع فى الفرن حتى يغلى لمدة ٣ دقائق ثم يوضع فى الثلاجة .

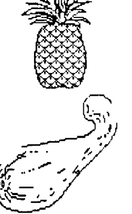


التحضير لصنع المربى



ـ يجب أن تكون الأوانى الزجاجية (البرطمانات) من النوع







الجيد الذى يتحمل الحرارة العالية والذى يمكن إغلاقه بإحكام . ومن الأفضل استعمال الأوانى الصغيرة التى تسع حوالى لتر أو لتر ونصف .

ـ تغسل الأوانى بالماء الساخن والصابون وتجفف جيدا .

ـ يجب أن تكون القدر التى ستستعمل لصنع المربى إما من النحاس المبيض أو من الستانلس السميك القعر .

ـ يحرك المربى بملعقة خشبية طويلة الذراع .

ـ تحضر مصفاة كبيرة من البلاستك وليس من المعدن حتى لا يتغير لون الفاكهة .

ـ يحضر كيس من قماش الشاش لتصفية الفاكهة المطبوخة .

ـ تحضر ملعقة كبيرة كثيرة الثقوب .

ـ تقص أوراق من الورق المشمع بحجم غطاء الأوانى المستعملة .

ـ تغسل الفاكهة الناضجة الجامدة وتجفف ثم يوزن السكر .

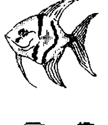
ـ يعصر الليمون ويوضع جانبا لحين استعماله وفائدة الليمون أنه يساعد على استخراج مادة البكتين فهى المادة الفعالة لتلف الفاكهة .

ـ إذا فتح البرطمان الخاص بالمربى يجب وضعه فى الثلاجة ويجب استعماله بملعقة نظيفة جافة وإلا فسد المربى .

« مربى زهرة الورد »

المقادير :

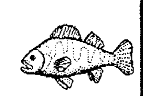
نصف كيلو من تويج الورد ذى الرائحة القوية ـ واحد ونصف




كيلو سكر ـ عصير ليمونة ـ ٤ أكواب من الماء .

الطريقة :

- تنقى الأوراق الطازجة من الورد وتوضع فى قدر من الستانلس سميكة العقر .

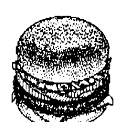


- تضاف نصف كمية السكر إلى أوراق الزهرة وتغطى القدر وتترك جانباً أثناء الليل حتى يتشرب السكر رحيق الورد .

- يوضع الماء وعصير الليمون والسكر فى قدر ثانى وتوضع على النار الخفيفة ويحرك الخليط بملعقة خشبية .

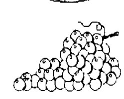


- بعد أن يغلى السكر يترك مدة ٥٢ دقائق أخرى يغلى على النار الخفيفة مع التحريك المستمر .



- يضاف خليط الورد والسكر إلى القدر ويحرك الخليط على نار خفيفة حتى يغلى الخليط مع التحريك بين الحين والآخر .

- يترك الورد يغلى ٥ دقائق أخرى .



- يصب المربى فى الأوانى الزجاجية ويغطى بورق مشمع يلائم المربى ثم يغطى بغطاء الأوانى المحكم . الكمية: كيلو .



ـ « مربى المشمش ـ ١ـ» ـ



المقادير :

٢ كيلو من المشمش الخالى من البذور ـ كوب من الماء ـ عصير ليمونة ـ ٢ كيلو سكر .

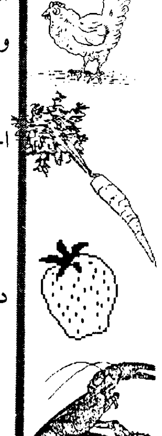


الطريقة :

- يكسر بعض بذر المشمش ويوضع لوزه جانباً .



- توضع أنصاف حبوب المشمش والماء وعصير الليمونة ولوز



المشمش فى قدر من الستانلس وتوضع القدر على نار خفيفة ويحرك الخليط مدة ١٥ دقيقة .

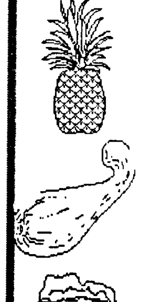
- ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى المشمش ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر .

- توضع القدر على النار مرة ثانية حتى يغلى المربى .

- ثم يترك المربى تغلى على النار المتوسطة الحرارة مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر .

- تزال الرغوة من سطح المربى .

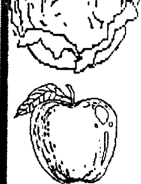
- ترفع القدر عن النار وتترك فترة لتبرد قليلاً ويحرك المربى ويصب ويغطى بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطاء البرطمان . الكمية : ٣ كيلو .



مربى المشمش ٢

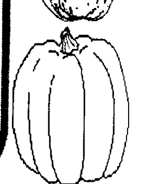
المقادير :

٢ كيلو من أنصاف المشمش الطازج - ٢ كيلو من السكر - عصير ٢ ليمونة .



الطريقة :

- يصف المشمش المنظف فى قدر من الستانلس بحيث تغطى كل طبقة من المشمش بطبقة من السكر ثم تغطى القدر وتوضع جانباً طوال الليل .

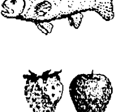


- يحرك السكر والمشمش حتى يذوب قليلاً ثم يوضع القدر على النار الخفيفة مع التحريك حتى لا يلتصق المربى فى قعر القدر .

ـ بعد أن يغلى المربى تترك القدر على النار المتوسطة الحرارة مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر .

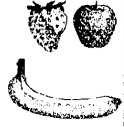
ـ يصب المربى فى طبق كبير واسع ويغطى بقطعة من قماش الشاش ويوضع المربى فى المشمس لمدة ١٠ أيام أو حتى يتخثر المربى (يجف) .





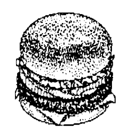
المقادير :

كيلو من المشمش الطازج الناضج ـ ٦ أكواب من السكر ـ ٣ أكواب من الماء ـ عصير ليمونة .



الطريقه :

ـ يغسل المشمش ويصفى من الماء ثم يوخذ بمخرز فى جهات متعددة حتى يتسرب القطر إلى داخل المشمش .



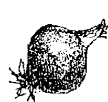
ـ يصنع المزيج ثم يصب ساخناً فوق حبوب المشمش ويحرك الخليط .



ـ يصب المربى فى صينية ويغطى بقطعة من قماش الشاش وتوضع الصينية فى الشمس .



ـ يحرك المربى يومياً حتى يتشرب المشمش المزيج ويغطى ثانية بقطعه الشاش.

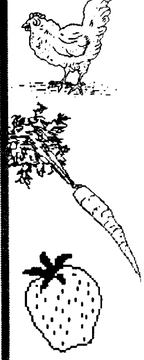


ـ بعد عشرة أيام تتشرب حبوب المشمش المزيج (القطر) ويتجانس الخليط .



ـ ترفع حبوب المشمش من المزيج (القطر) وتصفى فوق شبك سلكى حتى تجف ثم تغمس بالسكر وتصف فى طبق التقديم





مربى قشر الصفير « نارانج »

المقادير :

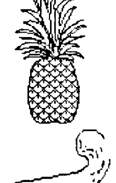
واحد ونصف كيلو من الصفير ـ عصير ليمونة ـ ٦ أكواب من الماء ـ ١٥ كوبا من السكر .



الطريقة :

ـ تغسل الفاكهة ثم تبشر قشرتها قليلاً بالمبشرة الناعمة .

ـ تقسم كل حبة إلى نصفين ثم تعصر أنصاف الصفير وتترك جانباً .

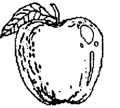


ـ يصفى عصير الصفير فى قدر من الستانلس سمكه كبير بالقاعدة .

ـ تفرم أنصاف الصفير إلى عيدان رقيقة وتوضع عيدان القشر والليمون والماء فوق عصير الصفير فى القدر .



ـ يوضع بذر وتفل الصفير فى كيس صغير من الشاش ويربط عنق الكيس ثم يوضع مع عصير الصفير .

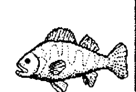


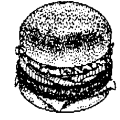
ـ توضع القدر التى تحتوى على عصير وقشر وبذر الصفير على نار خفيفة ويحرك الخليط بين الحين والآخر بملعقة خشبية حتى يغلى الخليط ثم تترك القدر على النار مدة ساعة أو حتى تصبح العيدان طرية ثم ترفع القدر عن النار .

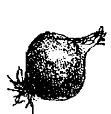
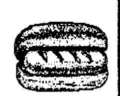


ـ يرفع كيس الشاش الذى يحتوى على البذر ويصفى فوق القشر .

ـ يضاف السكر إلى القشر ويحرك جيداً ثم توضع القدر على النار ويحرك الخليط حتى يغلى .




- تترك القدر على النار مدة ١٥ دقيقه تغلى .

- تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب فى البرطمانات المعدة له .

- يغطى المربى أولا بورق مشمع يلامس المربى ثم بغطاء البرطمانات المحكمة. الكمية: ٥ كيلو .

« مربى قطع اليقطين « قرع أصفر »

المقادير :

كيلو من اليقطين المقشر ـ ٥ أكواب من السكر ـ ٥ أكواب من الماء ـ عصير ٢ ليمونة ـ حلقة ليمون مع قشرتها ـ حجر كلس بحجم كرة التنس ـ نصف ملعقة صغيرة من حامض الليمون «عصير» .

الطريقة :

- يقسم اليقطين إلى مكعبات صغيرة « أو حسب الطلب » .

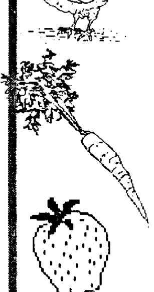
- يوضع الكلس فى قدر ويضاف إليه ٤ فناجين من الماء ويحرك حتى يفور الكل ويذوب .

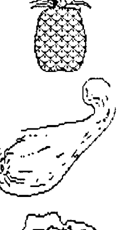
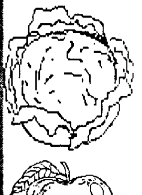
- عندما يرسب الكلس فى قعر القدر ويصفى الماء من الكلس فوق قدر ثانى وتوضع فيها مكعبات اليقطين .

- ينقع اليقطين فى ماء الكس طيلة الليل .

- يغسل اليقطين مراراً بالماء ثم يوضع فوق قطعة قماش حتى يجف .

- يوضع الماء والسكر وعصير الليمون وحلقة الليمون مع قشرها فى قدر من الستانلس سميكة القعر ويحرك السكر حتى




يذوب .

ـ توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك القطر بملعقة خشبية حتى يغلى القطر ثم يترك القطر يغلى على النار الخفيفة ٥ دقائق مع التحريك بين الحين والآخر .

ـ توضع قطع اليقطين فى القطر وتقلب بملعقة خشبية حتى يغلى الخليط .

ـ يترك اليقطين يغلى حتى يشتد ويتكاثف مدة ساعة تقريباً .

ـ يصب اليقطين مع القطر فى برطمانات ويغطى .

ملاحظة :

يمكن إضافة أعداد من الزنجبيل إلى المربى قبل صبه فى البرطمانات للحصول على نكهة طيبة .

مربى قطع السفرجل

المقادير :

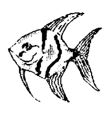
كيلو من السفرجل المنظف من قشره والمنظف من بذوره ـ ٧ أكواب ماء ـ ٥ أكواب من السكر ـ عصير ليمونة .

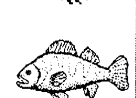
الطريقة :

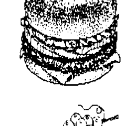
ـ يقسم السفرجل إلى قطع حسب الطلب .

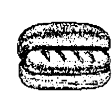
ـ يوضع البذر وقشر السفرجل فى قطعة من الشاش وتعقد صرة الشاش لأن القشر والبذر يساعد على تخثر (جفاف) المربى .

ـ يوضع الماء فى قدر من الستانلس سميكة القعر ويوضع السفرجل وعصير الليمون وصرة القشر فى القدر ثم توضع القدر








على النار الخفيفة .

ـ يسلق السفرجل على النار الخفيفة حتى يصبح طرياً .

ـ ترفع القدر عن النار وترفع صرة القشر وتعصر فوق السفرجل .

ـ يضاف السكر إلى السفرجل ويحرك الخليط بملعقة خشبية حتى يذوب السكر.

ـ توضع القدر على النار ، وبعد أن تغلى المربى تترك تغلى على النار مدة ١٥ دقيقة.

ـ تزال الرغوة عن سطح المربى ثم تصب فى البرطمانات .

ـ يغطى أولا بورق مشمع ثم بغطاء البرطمانات المحكمة. الكمية: ٢,٥ كيلو.

مربى الليمون الحامض

المقادير :

كيلو من الليمون الحامض الطازج ـ ٤ أكواب من الماء ـ ٧ أكواب سكر .

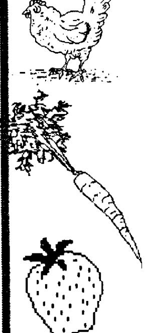
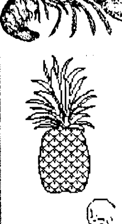
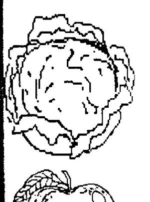
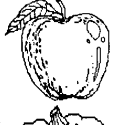
الطريقة :

ـ تقشر كل ليمونة بسكين حاد بحيث لا يبقى أثر للقشر على الليمونة .

ـ يقسم لب الليمون المقشر بالعرض إلى شرائح رقيقة .

ـ يوضع البذر فى كيس صغير من الشاش ويربط عنق الكيس.

ـ توضع شرائح الليمون وكوبان من الماء وكيس الشاش فى

قدر وتوضع القدر على نار خفيفة .

- تترك القدر على نار خفيفة مدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.

- ترفع القدر على النار ويرفع كيس الشاش فيها ويصفى .

- فى قدر ثانية يوضع كوبان من الماء ويضاف إليهما السكر ويحرك المزيج حتى يذوب السكر .

- توضع القدر على النار الخفيفة حتى يغلى مزيج السكر ويتكاثف القطر .

- توضع القدر التى تحتوى على شرائح الليمون مرة ثانية على النار ويضاف إليها القطر بالتدريج مع تحريك المربى أثناء كل إضافة قطر حتى تنتهى كمية القطر.

- عندما تغلى المربى ترفع حرارة النار وتترك المربى على النار المتوسطة الحرارة مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر .

- ترفع القدر عن النار وتصب المربى فى الإناء الزجاجى ويملأ إلى ثلاثة أرباعه.

- تغطى المربى بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى البرطمان بغطائه المحكم .

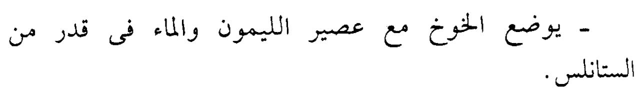
مربى الخوخ الأحمر

المقادير :

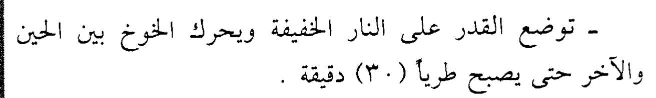
كيلو من الخوخ الطازج الناضج - كيلو من السكر - عصير ليمونة - كوب من الماء .



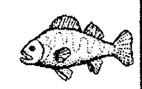

الطريقة :



- يوضع الخوخ مع عصير الليمون والماء فى قدر من الستانلس.



- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك الخوخ بين الحين والآخر حتى يصبح طرياً (٣٠) دقيقة .

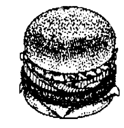


- ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى الخوخ ويحرك الخليط حتى يذوب السكر .

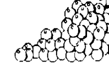


- تعاد القدر إلى النار القوية وتترك المربى تغلى مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر .

- تزال الرغوة والبذر عن سطح المربى بملعقة كثيرة الثقوب .



- ترفع القدر عن النار وتصب المربى فى البرطمانات وتغطى أولاً بورق مشمع ثم بالغطاء الخاص بالبرطمانات. الكمية : ١,٥ كيلو .



مربى قطع الكباد (طُرنج) الأترج



المقادير :

٤ كبادات (طرنج ـ ملعقة صغيرة من الليمون ـ سكر .

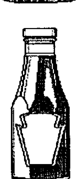


الطريقة :

يغسل الكباد بالفرشاة ثم يبشر بالمبشرة الناعمة حتى يتخلص من القشرة الصفراء الكثيرة المرارة .



- تقسم كل كبادة مع لبها إلى شرائح مستطيله (أو حسب الطلب) .



- يوضع الكباد فى قدر من الستانلس سميكة القعر ويضاف الماء



إلى الكباد حتى يغمره تماماً .

ـ يوضع بذر الكباد فى كيس صغيرة من الشاش ويربط عنقه ثم يوضع فى الماء مع الكباد .

ـ توضع القدر على النار الخفيفة وتترك مدة ساعة مع التحريك بين الحين والآخر حتى يصبح القشر طرياً .

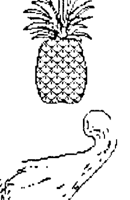
ـ ترفع قطع الكباد من الماء ثم يرفع كيس الشاش ويصفى فوق الماء الذى سلق فيه الكباد .



ـ يصفى الماء ويوزن ويوضع فى قدر ويضاف لكل كوب من ماء السلق كوب من السكر ثم يحرك السكر حتى يذوب .

ـ توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك السكر مع الماء حتى يغلى المزيج .

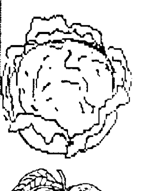
ـ يضاف الكباد إلى الماء والسكر ويحرك حتى تغلى المربى .



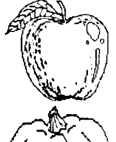
ـ تحمى النار وتترك المربى تغلى مدة ١٥ دقيقة .

ـ تترك المربى حتى تبرد قليلاً . ثم تسكب شرائح الكباد فى البرطمانات ويضاف إليها القطر .

ـ يغطى مربى الكباد بورق مشمع أولا ثم بغطاء البرطمانات المحكم .

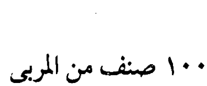


« مربى الباذنجان »

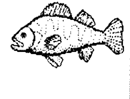


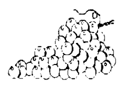
المقادير :

كيلو من الباذنجان الصغير طوله ٥سم ـ عصير ٢ ليمونة مع قشرة صغيرة ـ ٨ أكواب من السكر ـ ٥ أكواب من الماء ـ كوب من الكلس .

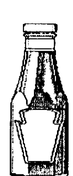










الطريقة :

ـ تزال عروق الباذنجان ويقشر .

ـ ينقع الكلس بعشرة أكواب من الماء ويحرك جيداً .

ـ يترك ماء الكلس حتى يصفو ويرسب الكلس فى قعر القدر .

ـ يضاف ماء الكلس الصافى إلى الباذنجان المقشر ويترك ليلة .

ـ يغسل الباذنجان عدة مرات بالماء ويصفى جيداً ثم يصف فوق قطعة قماش لتمتص الماء الذى تشربه .

ـ فى هذه الأثناء يصنع القطر فيوضع السكر والماء وعصير الليمون مع قطعة من قشر الحامض فى قدر .

ـ يحرك السكر حتى يذوب ثم يوضع القدر على نار خفيفة ويحرك القطر حتى يغلى .

ـ يترك القطر يغلى مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الباذنجان ويحرك حتى يغلى .

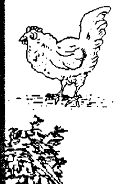
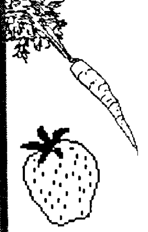
ـ يترك المربى يغلى مع التحريك بين الحين والآخر مدة ٢٥ دقيقة .

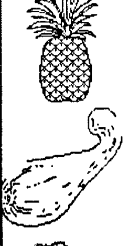
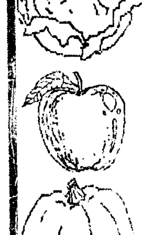
ـ يصب المربى فى البرطمانات المعدة له ويغطى بإحكام .

مربى الفريز

المقادير :

١,٧٥ كيلو من الفريزالطازج الجامد ـ عصير ٢ ليمونة ـ ١,٥ كيلو من السكر .

الطريقة :

- تزال عروق وأوراق الفريز ويغسل مراراً ثم يصفى جيداً .

- يوضع الفريز فى قدر من الستانلس سميكة القعر ويضاف إليه عصير الليمون (الحامض) .

- توضع القدر فوق نار خفيفة ويحرك الفريز بين الحين والآخر.

- تترك القدر على النار الخفيفة مدة ٢٠ دقيقة ثم ترفع عن النار ويضاف السكر إلى الفريز ويحرك الخليط حتى يذوب السكر .

- توضع القدر على النار ويحرك بين الحين والآخر حتى يغلى المربى .

- يترك المربى تغلى على النار القوية مدة ٢٠ دقيقة .

- يترك المربى الفريز لتبرد قليلاً ثم تحرك وتصب فى البرطمانات.

- يصب المربى إلى ثلاثة أرباع حجم البرطمان ويغطى الفريز بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطائه المحكم .

الكمية: ٢,٥ كيلو .

مربى الفريز المشمس

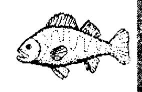
المقادير :

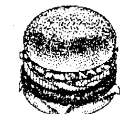
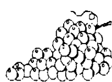
٦ أكواب سكر - ٣ أكواب ماء - عصير ٢ ليمونة - كيلو من حبوب الفريز الطازج الجامد .

الطريقة :

- تزال عروق الفريز وينقع بالماء ثم ترفع حبات الفريز من الماء









ويعاد غسلها بنفس الطريقة .

- تصفى حبات الفريز وتصف فوق القطعة من القماش حتى تجف .

- يحضر القطر .

- فى هذه الأثناء توضع حبات الفريز فى صينية كبيرة ويصب القطر الحار فوقها ثم توضع فى الشمس .

- تغطى الصينية بقطعة من القماش الشاش وتترك فى الشمس مدة ١٥ ـ ٢١ يوماً .

- يقلب الفريز فى القطر كل يوم وهو فى الشمس إلى أن يتخثر الفريز (الخليط) .

- يصب الفريز فى برطمانات ويوضع فى الثلاجة ويستعمل .

مربى البلح الزغلولى الطازج

المقادير :

كيلو من البلح ـ ٤ أكواب من الماء ـ ٥ أكواب سكر ـ عصير ٢ ليمونة ـ حبوب كيس قرنفل ـ أكواب من اللوز المقشر .

الطريقة :

- يقشر البلح ويوضع فى قدر من الستانلس ثم يضاف إليه الماء.

- يضاف التشر إلى البلح وتوضع القدر على النار الخفيفة .

- يترك البلح على النار يغلى حتى يصبح طرياً عند وخزه بالشوكة .

- ترفع حبوب البلح من الماء الذى سلقت فيه ويصفى الماء فى

قدر ثانية .

ـ يضاف لكل كوب من ماء السلق ثلاثة أرباع الكوب من السكر . ثم يضاف عصير الليمون . ويحرك المزيج حتى يذوب السكر .

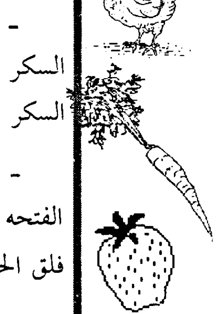
ـ توضع حبة البلح فى قبضة اليد وتدفع بذور البلح من الفتحه لتخرج من الطرف الثانى . وهكذا تستخرج بذور البلح دون فلق الحبة .

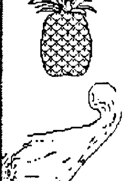
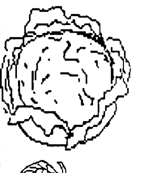
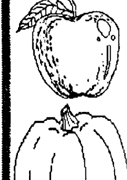
ـ تحشى كل حبة بلح بحبة لوز مقشرة وحبة كبش قرنفل .

ـ توضع القدر التى تحتوى على مزيج السكر والماء الناتج من السلق فوق نار هادئة (خفيفة) ويحرك المزيج حتى يغلى ثم يترك القطر يغلى مدة ٥ دقائق .

ـ تضاف حبوب البلح إلى القطر ويترك البلح يغلى على نار خفيفة مدة ١٥ دقيقة .

ـ تصب حبوب البلح بملعقة فى البرطمانات ثم يضاف القطر إليها . . تغطى البرطمانات بإحكام .



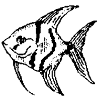
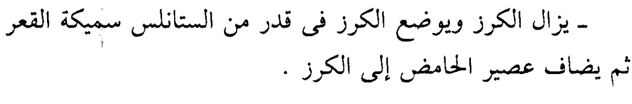
مربى الكرز

المقادير :

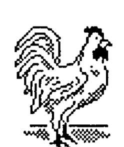
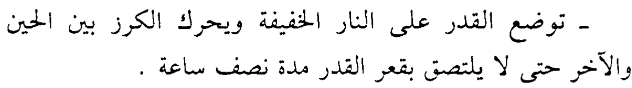
٢ كيلو من حبوب الكرز الطازج ـ عصير ٣ ليمونات ـ ١,٥ كيلو من السكر ـ نصف ملعقة صغيرة من الزبدة « حسب الطلب» .

الطريقة :

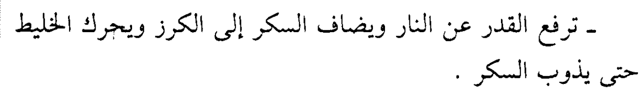
ـ تنقى حبوب الكرز من العروق وتغسل وتصفى .

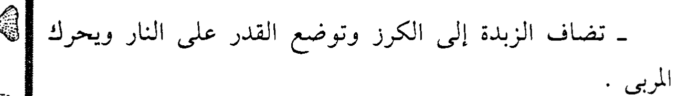
ـ يزال الكرز ويوضع الكرز فى قدر من الستانلس سميكة القعر ثم يضاف عصير الحامض إلى الكرز .

ـ توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك الكرز بين الحين والآخر حتى لا يلتصق بقعر القدر مدة نصف ساعة .



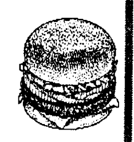
ـ ترفع القدر عن النار ويضاف السكر إلى الكرز ويحرك الخليط حتى يذوب السكر .



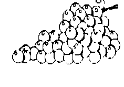
ـ تضاف الزبدة إلى الكرز وتوضع القدر على النار ويحرك المربى .

ـ بعد أن يغلى المربى يترك على النار المتوسطة الحرارة يغلى مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر .

ـ تزال الرغوة عن سطح المربى بملعقة كثيرة الثقوب .



ـ يصب المربى فى البرطمانات ويغطى أولا بالورق المشمع ثم بالغطاء . الكمية: ٢,٥ كيلو .

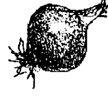



مربى التفاح مع التوت الأحمر

المقادير :



٢ كيلو من التوت الأحمر ـ ٤ تفاحات من التفاح الحامض ـ كوب من الماء ـ ٣ كيلوات من السكر .

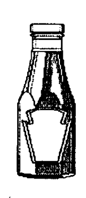


الطريقة :

ـ يغسل التفاح ويقشر وتزال بذوره .



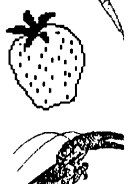
ـ يغسل التوت ويصفى .



ـ يوضع التوت فى قدر فى الستانلس ويضاف إليه نصف كوب ماء .

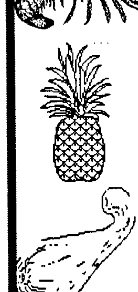


- توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك بين الحين والآخر حتى يصبح طرياً.

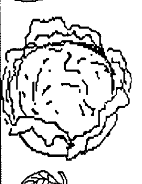


- يوضع التفاح فى قدر آخر ، ويضاف إليه نصف كوب من الماء .

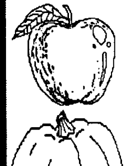
- توضع القدر على نار خفيفة ، ويحرك بملعقة خشبية حتي يصبح طريا ثم ترفع القدر عن النار .



- يضاف التوت والسكر إلى التفاح ويحرك الخليط حتى يذوب السكر .



- توضع القدر ثانية على النار وبعد أن يغلى الخليط يترك المربى يغلى على النار وبعد أن يغلى الخليط لمدة ١٠ دقائق مع التحريك المستمر .



- تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب المربى فى البرطمانات ويغطى بورق مشمع يلامس المربى ثم تغطى البرطمانات بإحكام - الكمية: ٥ كيلو .

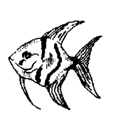
طريقة صنع مربى خلاصة الفاكهة

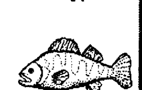
- تغسل الفاكهة الناضجة وتقسم إلى قطع دون تقشيرها إن كانت من التفاح أو الإجاص أو الخوخ أو الدراق أو المشمش . يستحسن عدم إزالة بذورها .

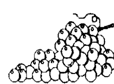
- توضع الفاكهة فى قدر من الستانلس وتغمر بالماء .

- توضع القدر فوق نار خفية ويترك يغلى مدة ساعة أو حتى تصبح الفاكهة طرية .

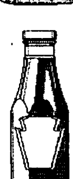
- تسلق الفاكهة فوق نار خفيفة حتى لا تفقد مادة البكتين









ومادة الحامض وهاتان المادتان تساعدان على تخثر المربى.

ـ ينقع كيس الشاش بالماء الساخن ويعصر ثم يوضع الكيس فوق مصفاة كبيرة من البلاستك موضوعة فوق قدر وتفتح فوهة الكيس كى تصب فيه الفاكهة المسلوقة .

ـ يصب المربى فى الكيس ويربط عنق الكيس ويترك فى المصفاة يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة .

ـ لا يعصر الكيس بمحتوياته كى لا يعكر شفافية خلاصة الفاكهة بعد طبخها .

ـ يوزن عصير الفاكهة المسلوقة ويضاف إليه مقدار وزنه سكر .

ـ مادة السكر تحلى طعم الفاكهة وتحفظ المربى لمدة طويلة .

ـ أما إذا تجاوزت مادة السكر مقدار الوصفة فإن الطعم الحلو يطغى على طعم الفاكهة، وإذا نقص مقدار السكر عن المطلوب فسدت المربى .

ـ من الفاكهة التى تفتقر إلى مادة البكتين فهى ـ الفريز ـ الكرز ـ الأجاص ـ التين ـ العنب ـ الدراق ـ الأناناس ـ لذلك يمكن خلط الفاكهة الغنية بمادة البكتين . مع بعض الفاكهة التى تفتقر إلى هذه المادة المخثرة



مربى خلاصة السفرجل

المقادير :

كيلو من السفرجل ـ ٦ أكواب من الماء ـ عصير ليمونة حامضة مع قشر ليمونة صغيرة ـ سكر .

الطريقة :

- يغسل السفرجل ويقطع إلى قطع صغيرة دون تقشيره أو إزالة بذره لأن البذر والقشر يساعدان على تخثر المربى .

- يوضع السفرجل فى قدر من الستانلس ويضاف إليه ٥ أكواب من الماء وعصير الحامض .

- تغطى القدر وتوضع على النار الخفيفة مدة ساعة أو حتى يصبح السفرجل طرياً مهروساً .

- يحرك الخليط بين الحين والآخر حتى لا يلتصق بالقعر .

- ترفع القدر على النار .

- يوضع كيس من الشاش الخاص بالمربى فى مصفاة كبيرة من البلاستك وتوضع المصفاة فوق قدر .

- يصب خليط السفرجل المهروس فى كيس الشاش ثم يربط عنق الكيس ويترك يسيل فوق القدر مدة ١٢ ساعة .

- يفرغ كيس الشاش فى قدر آخر ويضاف إلى تفل السفرجل ٣ أكواب من الماء ثم توضع على النار الخفيفة ويحرك الخليط حتى يغلى المزيج .

- يترك مزيج التفل والماء يغلى على النار الخفيفة مدة نصف ساعة مع التحريك المستمر .

- يصفى مزيج التفل فى كيس الشاش مرة ثانية ويترك الكيس يسيل مرة أخرى فوق المصفاة مدة ١٢ ساعة أخرى .

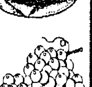
- لا يعصر الكيس كى يسيل عصير السفرجل بسرعة لأن العصر يجعل لون المربى عكرا غير صافٍ عند طبخه .

- يوضع عصير السفرجل فى قدر من الستانلس ثم يضاف لكل كوب من عصير السفرجل كوب من السكر ويحرك المزيج حتى

يذوب السكر .

ـ توضع القدر على النار الخفيفة ويحرك المزيج حتى يغلى .

ـ يترك المربى يغلى على النار القوية مدة ١٠ : ١٥ دقيقة مع التحريك المستمر ثم تزال الرغوة عن سطح المربى ويصب فى الأوانى الزجاجية ويغطى أولا بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى الأوانى بغطائها المحكم .





« مربى خلاصة التفاح »

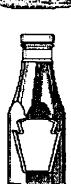


المقادير :

٢ كيلو من التفاح الحامض ـ عصير ٢ ليمونة حامض ـ سكر ـ ماء .



الطريقة :



ـ يغسل التفاح وتزال عروقه ثم يقسم إلى مربعات دون تقشيره أو إزالة بذوره لأنها تساعد على تخثره .

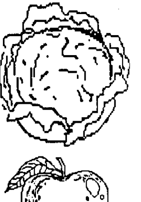
ـ يوضع التفاح فى قدر من الستانلس ويغمر بالماء إلى سطحه فقط ثم يضاف عصير الليمون الحامض .

ـ يسلق التفاح على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك بين الحين والآخر .

ـ تتبع طريقة مربى خلاصة السفرجل نفسها فيصفى ويوضع على النار .

ـ يصفى مربى خلاصة التفاح ويوضع على النار وتتبع طريقة تحضير مربى خلاصة السفرجل نفسها .




مربى خلاصة التفاح مع الورد الجورى

المقادير :

كيلو من التفاح الحامض ـ نصف كيلو من أزهار الجورى (الورد الذى يصنع منه ماء الورد) ـ ماء ـ وعصير ليمونة حامضة ـ سكر .

الطريقة :

ـ يغسل التفاح ويقسم إلى قطع دون تقشيره . . ودون أن تنزع بذوره .

ـ تنقى أزهار الورد وتوضع مع التفاح وعصير الحامض فى قدر .

ـ يغمر الورد والتفاح بالماء حتى يصل الماء إلى سطح الفاكهة فقط ويوضع الإناء على النار وعندما يغلى الخليط يترك مدة ٤٥ دقيقة على نار خفيفة مع التحريك بين الحين والآخر .

ـ يوضع كيس الشاش الخاص بالمربى فوق مصفاة كبيرة من البلاستيك وتوضع المصفاة فوق الإناء .

ـ يصب الخليط فى كيس الشاس ويربط عنقه ويترك فوق المصفاة يسيل مدة ١٢ ساعة .

ـ يوزن عصير الفاكهة ويضاف لكل كوب من العصير كوب من السكر .

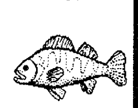
ـ يحرك السكر حتى يذوب ثم يوضع الإناء على نار خفيفة وعندما يغلى المزيج يترك على النار مدة ١٥ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر بملعقة خشبية .

ـ تزال الرغوة عن سطح المربى وعندما يتكاثف يصب على

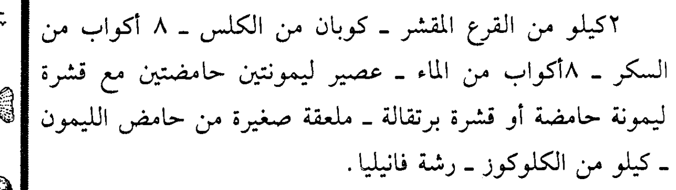


البرطمان ويغطى أولاً بورق مشمع يلامس المربى ثم يغطى بغطاء البرطمان المحكم .

مربى اليقطين المبشور (قرع أصفر)



المقادير :

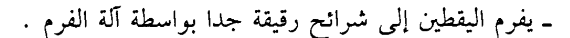


٢كيلو من القرع المقشر ـ كوبان من الكلس ـ ٨ أكواب من السكر ـ ٨أكواب من الماء ـ عصير ليمونتين حامضتين مع قشرة ليمونة حامضة أو قشرة برتقالة ـ ملعقة صغيرة من حامض الليمون ـ كيلو من الكلوكوز ـ رشة فانيليا .

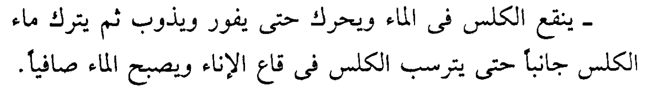


الطريقة :

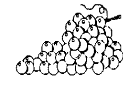


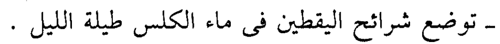


ـ يفرم اليقطين إلى شرائح رقيقة جدا بواسطة آلة الفرم .

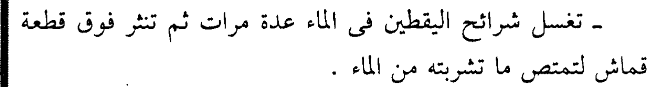


ـ ينقع الكلس فى الماء ويحرك حتى يفور ويذوب ثم يترك ماء الكلس جانباً حتى يترسب الكلس فى قاع الإناء ويصبح الماء صافياً.



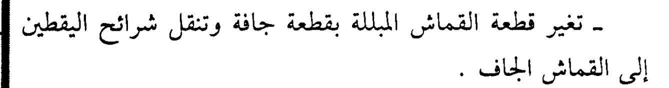


ـ توضع شرائح اليقطين فى ماء الكلس طيلة الليل .



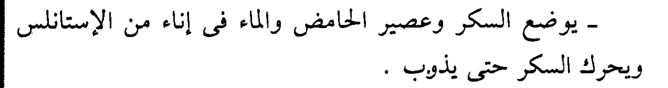
ـ تغسل شرائح اليقطين فى الماء عدة مرات ثم تنشر فوق قطعة قماش لتمتص ما تشربته من الماء .



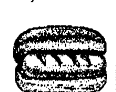


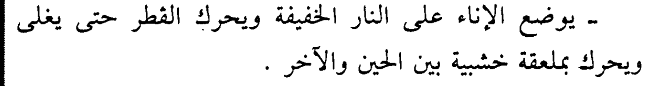
ـ تغير قطعة القماش المبللة بقطعة جافة وتنقل شرائح اليقطين إلى القماش الجاف .



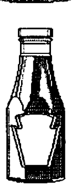


ـ يوضع السكر وعصير الحامض والماء فى إناء من الإستانلس ويحرك السكر حتى يذوب .





ـ يوضع الإناء على النار الخفيفة ويحرك القطر حتى يغلى ويحرك بملعقة خشبية بين الحين والآخر .



ـ يترك القطر يغلى على النار الخفيفة مدة ٥ دقائق ثم تضاف شرائح اليقطين إلى القطر ويقلب بالملعقة بين الحين والآخر دون

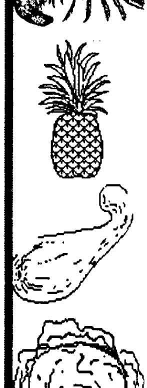


تحريك .

ـ يترك اليقطين يغلى على النار الخفيفة مدة نصف ساعة .

ـ يضاف حامض الليمون إلى اليقطين ويحرك ثم يضاف الجلوكوز إليه أيضاً ويقلب رأساً على عقب ويترك يغلى على النار نصف ساعة أخرى .

تنثر الفانيليا فوق المربى وتقلب على النار الخفيفة ثم تصب المربى فى طبق وتقدم .

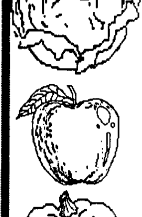


(الجزرية)

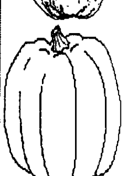
المقادير :

كيلو من الجزر البرتقالى اللون ـ كوب من الكلس ـ ٨ أكواب من السكر ـ ٨ أكواب من الماء ـ عصير ليمونتين حامضتين ـ كيلو من الكلوكوز ـ رشة فانيليا .

(الطريقة):



ـ تحضر الجزرية بنفس طريقة تحضير مربى اليقطين المبشور .



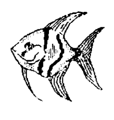
طريقه صنع قشر الحمضيات المحفوظ

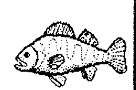
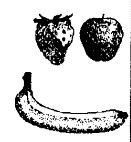
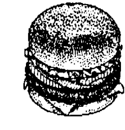
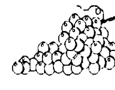
الطريقة :

توضع قشور الفاكهة مع بذرها فى إناء من الإستانليس سميكة القعر .

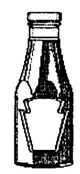
ـ يغمر القشر بالماء ويوضع الإناء على نار خفيفة حتى يغلى الخليط .

ـ يترك الإناء على النار الخفيفة بعد أن يغلى القشر مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة أو حتى يصبح القشر طريا .







- ترفع القشور من الماء ويصفى الماء الذى سلقت فيه ثم يضاف لكل كوب من الماء كوب من السكر .

- يحرك السكر حتى يذوب ثم توضع الإناء على النار الخفيفة ويحرك السكر حتى يذوب فى ماء السلق .

- يترك القطر يغلى على النار حتى يتكاثف ثم يضاف عصير ليمونتين حامضتين إلى القطر ويحرك جيداً .

- ترفع القدر عن النار .

- يضاف القشر من القطر ثم يوضع القطر على نار خفيفة ويضاف إليه كوب من السكر ويحرك حتى يذوب السكر ويغلى القطر .

- ترفع القدر عن النار ويضاف القشر إلى القطر مدة أخرى ويحرك جيداً .

- يترك القشر فى القطر مدة يومين آخرين .

- يرفع القشر مرة أخرى من القطر ويعاد القطر إلى النار الخفيفة مع زيادة نصف كوب من السكر .

- يحرك القطر حتى يذوب السكر وبعد أن يغلى ترفع القدر عن النار ويوضع القشر فى القطر ويحرك ويترك مدة يوم آخر .

- ترفع القشور من القطر وتصفى فوق ورقة بيضاء لتجف .

مربى جوز الهند

المقادير:

١,٥ كوب دقيق - ١,٥ ملعقة من البكنج بودر - رشة ملح ثلاثة أرباع كوب زبدة - ثلاثة أرباع كوب سكر بودرة ناعم - ملعقة



صغيرة فانيليا ـ ٣ بيضات ـ ربع كوب مربى مشمش ـ كوب جوز هند مبشور .

الطريقة :

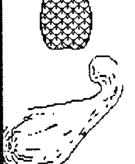
ـ يحمى الفرن إلى درجة ٣٥٠درجة مئوية .

ـ تدهن صينية مستطيلة الشكل ٢٠ × ٢٨ بالزبدة وينثر فوق الزبدة قليل من الدقيق .

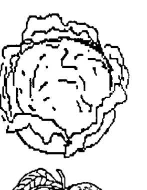


ـ ينخل الدقيق والملح والبكنج بودر .

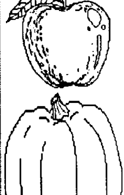
ـ تخفق الزبدة ثم يضاف السكر بالتدريج ويخفق المزيج .



ـ يضاف البيض الواحدة تلو الأخرى إلى المزيج مع الخفق المستمر بعد كل إضافة تضاف الفانيليا .



ـ يضاف الدقيق إلى مزيج البيض بالتدريج ويقلب المزيج بملعقة معدنية من أعلى إلى أسفل دون تحريك .ـ يصب العجين فى الصينية ويخبز فى وسط الفرن مدة ٢٠ دقيقة ثم يترك الجاتوه فى الصينية ليبرد .

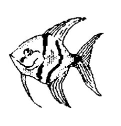
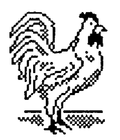
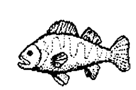


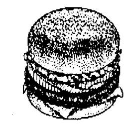
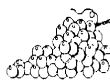
ـ تقلب الصينية فوق الشبك السلكى ويمسح فوق سطح الجاتوه بالمربى بواسطة فرشاة خاصة بالجاتوه .

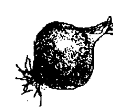
مربى البسكويت بالكاكاو

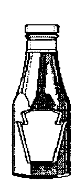
المقادير :

٨ بيضات ـ ٦٠٠ جرام بودرة سكر ـ كوبا من مسحوق الكاكاو ـ ٤ ملاعق زبدة ـ ملعقة ونصف من النسكافية ـ ملعقة ونصف من الفانيليا ـ علبة من البسكويت .





(الطريقة) :

ـ تخفق بودرة السكر مع الزبدة والبيض والنسكافيه والكاكاو والفانيليا حتى تصبح ناعمة كالعجينة .

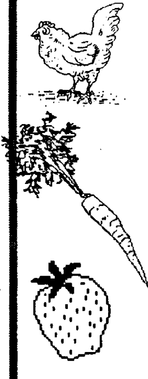
ـ غلفى القالب بورقة ألمونيوم واتركيها بعيدة عن جوانب القالب .

ـ صفى البسكويت فى قاع القالب وفوقها طبقة من العجين ثم طبقة من البسكويت ـ ضعى القالب فى الثلاجة حتى تجمد العجينة ثم قدميه فى وعاء خاص .

(المربى)

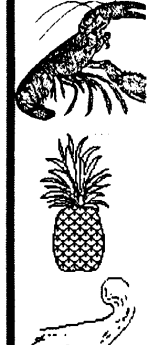
إن للمربى تاريخا قديما تعود جذوره إلى الشرق وتفسير ذلك ارتباطه الشديد بالسكر الذى اكتشف فى بلاد الشرق فبالإضافة إلى أشياء كثيرة ومختلفة انتقلت من بلاد العرب إلى أوربا وأصبحت من ركائز مجتمعاتهم الأساسية . انتقلت أيضا أصناف أخرى كالمواد الجديدة والغريبة عليهم مثل السكر .

وبدأت موجة المربات تمتد فى أوربا منطلقة سنة ١٥٥٥ بكتاب صغير عن هذا الموضوع وكان مؤلفه نوستردا موس قارئ المستقبل الكبير وفى هذه الأيام كان السكر سلعة غالية وغير متوفرة للجميع لأنها مستوردة من وراء البحار مما أعطى المربى وهما كبيرا وكان الذى يقدم المربى لضيوفه خلال حفل عشاء يؤمن لنفسه الشهرة . وامتدت أصناف المربى حتى شملت الخضر والأزهار وعرف القرن السادس عشر وخاصة مع الملكية الفرنسية أصنافا جديدة ومتنوعة كالتى كان يقدمها الملك لضيوفه فى أوعية من ذهب وتبقى المربى سلعة غالية بعيدة عن متناول عامه الشعب حتى القرن الثامن عشر



عندما ارتفع إنتاج السكر من الشمندر الأحمر .

تنطلق أصناف المربى إجمالا من قطر ثم يصنع من الماء والسكر وترك على نار خفيفة حتى اشتد ثم تضاف إليه الفاكهة ويلاحظ صعود قوى البخار الناتج عن ماء الفاكهة التى اختلطت مع القطر الساخن عندما تبخر كل الماء تبدأ عملية طبخ المربى ونلاحظ خلالها ظهور قشرة بيضاء على سطح المربى وهى كناية عن الأوساخ التى كانت مخبأة فى الفاكهة فنزيلها .



ـ عند انتهاء المربى ونعرف ذلك بوضع نقطة منه على صحن بارد وإذا بقيت مكانها جامدة فهذا يعنى أن المربى أصبحت جاهزة نضعها فى البرطمانات المعقمة ولا نترك فراغا بين سطح المربى وغطاء البرطمان. كما نستطيع وضع ورقة مستديرة قطرها مثل قطر فجوة البرطمان ودهن الجهة الملاصقة بالمربى إذ يساعد ذلك على إزالة أى أثر للجراثيم .



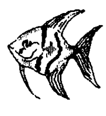
بعد وضع المربى بالبرطمانات يجب تصنيف كل برطمان وذلك بوضع ورقة على كل واحد يذكر عليها اسم الصنف وتاريخ الصنع.



ومن الممكن أن نواجه خلال عملية صنع المربى المشاكل الآتية :

ـ تبقى المربى سائلة ويكون سبب ذلك افتقار المواد المستعملة أى الفاكهة لبكتين وهى مادة طبيعية نجدها فى كل فاكهة ولكن حسب نسب معينة وتساعد على اشتداد المربى فنضطر إلى الاستعانة بأوراق الجيلاتين أو بجيليه التفاح .

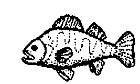
ـ نجد فى المربى حبوب صغيرة من السكر المبرغل ويكون ذلك ناتجا عن افتقار المواد المستعملة للحامض فنضطر إلى استعمال عصير




الحامض الطبيعى .

ـ تختمر المربى أى تظهر فقاقيع الهواء على سطحه ويبدأ بالخروج من البرطمانات وهذا ناتج عن طبخ غير كافٍ .

(مربى الأناناس)



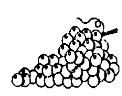
المقادير :

١ كجم أناناس ـ ٥ أكواب سكر ناعم ـ ٢ كوب ماء .



الطريقة :

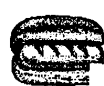
ـ نستطيع أن نستعمل فى هذه الوصفة الأناناس المعلب ويجب أن نقلل من كمية السكر المستعملة إذا أنه يحتوى على كمية عالية من السكر . أما إذا استعلمن الأناناس الطازج وهذا أفضل فيجب تقشير الحبة جيدا. وننزع النقاط السوداء التى تكون موجودة على سطح الحبة وأحيانا عميقة. كما ننزع قلب الأناناس القاسى الذى لا يناسب هذه الوصفة .

ـ نقطع اللب الباقى إلى مكعبات صغيرة .



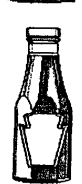
ـ نذوب السكر بالماء بوضعهما فى إناء على النار حتى درجة الغليان ثم نخفف الماء حتى يبقى سطح الماء مرتعشا ونضيف قطع الأناناس ونغلى القطر مجدداً ثم يخفف النار ونتركه لمدة نصف ساعة ـ يوزع بعد ذلك فى البرطمانات التى تقفل بإحكام .

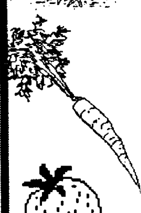
(مربى الموز)

المقادير :

١كجم موز ـ ١ كوب عصير قصب السكر ـ ١كوب ماء ـ ٤

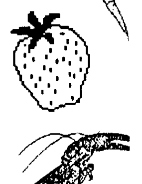


أكواب قرنفل ـ عود قرنفل ـ ٢ ملعقة كبيرة سكر .



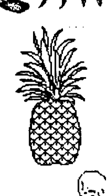
الطريقة :

ـ نضع الماء فى إناء على النار وعندما يصل إلى درجة الغليان نضيف إليه القرنفل والقرفة والفانيليا .



ـ يُغطى الإناء ويترك لمدة نصف ساعة على نار متوسطة الحرارة حتى نحصل على أقصى نكهة من المواد وقد وضعنا الغطاء كى لا يتبخر الماء .

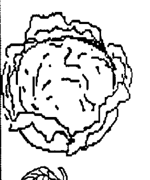
ـ نـقشر الموز ونقطعه إلى دوائر .



ـ نصفى مزيج البهارات ونضعه فى الإناء ثانية مع الموز والسكر وعصير القصب .

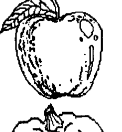
ـ نتركه على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة مع التحريك المستمر ثم نوزع المربى فى برطمانات ونتركها تبرد ثم نغطيها .

(مربى الشمندر الأحمر)



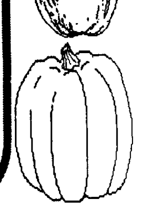
المقادير :

كوب فستق مسلوق ومقشر ـ ثلاثة أرباع ك شمندر أحمر ـ ٤ أكواب سكر بودرة ـ ١ حبة بشارة حامض ـ كوب ماء .



طريقة التحضير :

ـ نغسل الشمندر جيداً بالماء والفرشاه ثم نقشره ونقطعه إلى مكعبات صغيرة.



ـ نضع المكعبات فى آلة الفرم ونفرمها جيداً حتى نحصل على بوريه الشمندر.

ـ نضع السكر وبشر الليمون مع الماء فى إناء على النار حتى

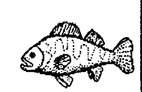


يبدأ سطح الماء بالارتعاش .



ـ نضع بوريه الشمندر مع العلم أننا كنا نستطيع أن نبشر الشمندر بشراً ناعماً.

ـ نترك المواد على النار لمدة نصف ساعة يتخلل ذلك إضافة الفستق المسلوق والمقشر .



ـ يوزع بعد ذلك المربى على البرطمانات المعقمة وهو ساخن ونقفلها بإحكام.

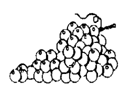


(مربى اليوسف افندى)



المقادير :

١ كجم يوسف افندى ـ ٢,٥ كوب سكر ناعـم ـ ١ كوب مـاء .

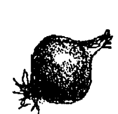


الطريقة :



ـ نغسل اليوسف افندى جيدا ـ نقشر الفاكهة ونرمى نصف القشر أما النصف الثانى فنقطعه إلى شرائح طويلة ورفيعة .

ـ نسلقها لمدة خمس دقائق فى الماء ثم نصفيها ونضعها جانباً .



ـ ننقى اليوسف افندى ونزيل القشرة البيضاء والبذور .

ـ نضع السكر مع الماء فى إناء على النار ونتركها حتى تظهر الفقاقيع على سطح الماء .



ـ نضيف الفاكهة والقشر المسلوق ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة .



ـ بعد مرور الوقت يوزع المربى فى البرطمانات المعقمة ونتركها تبرد ثم نغطيها.



مربى الخرمة

المقادير :

١,٥ كجم خرمة ـ ٤ أكواب سكر بودرة ـ ١,٥ كوب ماء .

الطريقة :

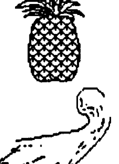


ـ تغسل الخرمة جيداً ويجب أن تكون حسنة النضج .

ـ برأس السكين ننزع عنقها ثم بملعقة صغيرة نستخرج اللب .

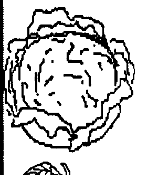
ـ نضع اللب فى إناء مع السكر والماء ونخلطها بعضها مع بعض .

ـ نضع المزيج على نار معتدلة الحرارة ونتركه لمدة نصف ساعة ونحسب هذا الوقت ابتداء من الغليان .



ـ بعد مرور ذلك الوقت ـ نترك المزيج يبرد ثم نوزعه على البرطمانات المعقمة ونغلقها جيداً .

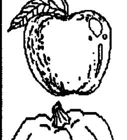
مربى التين الأبيض



المقادير :

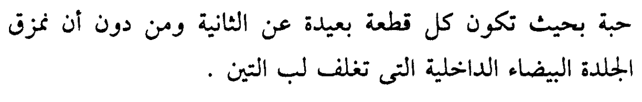
١,٥ كجم تين أبيض ـ ٦ أكواب سكر ـ ٢ كوب ماء ـ ١ ليمونة .

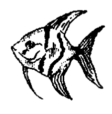
الطريقة :



ـ يعتبر هذا الصنف من المربى من أدق الأصناف إذ أن التين يجب أن يظل محافظاً على شكله طوال عملية الطبخ .

نغسل التين جيداً ثم برأس السكين ننزع ٣ قطع من جلدة كل



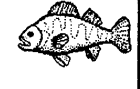


حبة بحيث تكون كل قطعة بعيدة عن الثانية ومن دون أن نمزق الجلدة البيضاء الداخلية التى تغلف لب التين .





ـ نضع عصير الليمون مع السكر فى إناء على النار ونضيف إليهما الماء ونحرك المزيج على النار لمساعدة السكر على الذوبان ولا تحرك المزيج كثيراً إذ يفسد ذلك التكوين النهائى للمزيج .



ـ عندما يصل المزيج إلى درجة الغليان نحسب ٥ دقائق ابتداءً من هذا الوقت ثم نبدأ بإدخال التين عل المزيج دفعة وراء دفعة .



ـ عند وضع الفاكهة كلها فى المزيج نتركها تغلى ببطء لمدة ساعتين مع تنظيف مستمر لسطح المربى .



ـ عند انتهاء ذلك الوقت نقسم المربى على البرطمانات المعقمة ونقفلها وهو لا يزال ساخناً .



مربى الطماطم

المقادير :



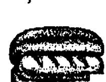
ثلاثة أرباع كوب ماء ـ ١ كجم طماطم حمراء حجم صغير ـ ١ حبة ليمونة ـ عيدان فانيليا .

الطريقة :

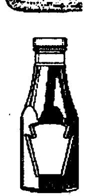


ـ نغسل الطماطم جيداً ونزال العنق .

ـ نرسم على جهتها المعاكسة علامة × ونصفها فى ماء يغلى على النار لمدة ربع ساعة .



ـ نخرجها من الماء الساخن ونقشرها ثم نقطعها إلى نصفين ونزيل البذور منها.



ـ نضع السكر مع الماء فى إناء على النار إلى أن تصل إلى



درجة الغليان ونتركها لمدة عشر دقائق .

ـ نضع فى المزيج الطماطم المقطعة مع قشر الليمون وعود الفانيليا يشق بالنصف لاكتساب النكهة .

ـ نترك المزيج على النار يغلى بطيئا لمدة ثلاث ساعات ونحركه بين الحين والآخر .

ـ عند انتهاء هذا الوقت نوزع المربى فى البرطمانات ثم نغلقها باردة .

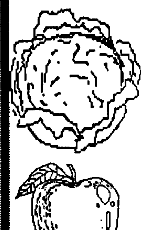


مربى الشمام



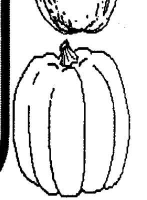
المقادير :

١ كجم شمام مقطع ـ ٤ أكواب سكر ناعم ـ نصف عصير حامض .



الطريقة :

ـ نغسل الشمام جيداً ونحرص على اختياره ناضجًا جداً .

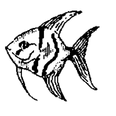


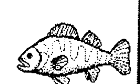
ـ نقشره ثم نقطعه إلى نصفين ونفرغ داخله من البذر والخيوط ونقطعه إلى مكعبات صغيرة نضعها فى مصفاة لمدة نصف ساعة .

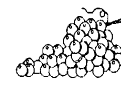
ـ بعد مرور ذلك الوقت نضع مكعبات الشمام فى إناء على النار مع السكر وعصير الليمون ونلاحظ أن كمية الحامض كثيرة فى هذه الوصفة وذلك لفقر الشمام لمادة الأسيد التى تمنع السكر من تكوين قشرة على سطح المربى .

ـ نترك المزيج على النار لمدة ساعة وهو فى حالة الغليان ولا نتوقف عن التحريك .

ـ يوزع بعد ذلك المربى فى البرطمانات المعقمة وتقفل عندما











يبرد المزيج .

مربى البرتقال

المقادير :

١,٥ كجم برتقال ـ ١,٥كجم سكر ـ ٦ أكواب ماء .

الطريقة :

ـ يجب شراء حبات البرتقال صغيرة الحجم.

ـ نغسلها جيداً ثم نضعها كما هى فى إناء ونغمرها بالماء البارد ونضع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى يصل الماء إلى درجة الغليان .

ـ نتركها على هذه الحالة لمدة نصف ساعة ثم نخرج البرتقال من الإناء ونضعه فى ماء بارد ونغير الماء عدة مرات كى نخفف من حدة نكهة قشره ـ نقطع البرتقال إلى شرائح رفيعة وننزع البذر كلما ظهر أمامنا .

ـ نضع الماء والسكر فى إناء على النار الخفيفة الحرارة ولا نحركها ثم نضيف شرائح البرتقال .

ـ عند انتهاء هذه المدة نضع شرائح برتقال على الجوانب الداخلية للبرطمانات بحيث تظهر من الخارج ونوزع الباقى وسط البرطمان ـ بعد أيام نلاحظ أن القشرة يكبر حجمها .

مربى البطاطا

المقادير :

١ كجم بطاطا حلوة ـ ٦ أكواب سكر بودرة ـ ٢,٥ كوب ماء ـ رشة قرفة بودرة ـ ربع ملعقة فانيليا .

الطريقة :

- تغسل البطاطا جيداً ثم نقشرها ونقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم .

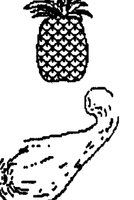
- نسلق هذه المكعبات حتى تصبح تكوينها ناضجاً ولكن دون أن تتكسر القطعة بسهولة بل تبقى متماسكة .ـ نضع السكر والماء فى إناء على النار وعندما يذوب السكر نرفع الحرارة قليلاً حتى يصل الماء إلى درجة الغليان ونترك المزيج على هذه الحرارة حتى تظهر الدوائر الصغيرة على سطح الماء .

- نضيف مكعبات البطاطس والقرفة والفانيليا.

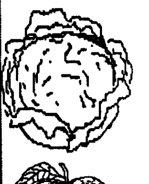
- نترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر .

- بعد مرور ذلك الوقت ينظف سطح المربى ويوزع فى البرطمانات ونتركه يبرد ثم نغلقها بإحكام .



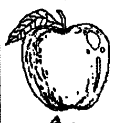


مربى البطيخ

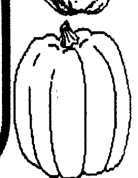


المقادير :

١كجم بطيخ مقشر ـ ٥ أكواب سكر ناعم ـ عيدان فانيليا أو نصف ملعقة ـ نصف ليمونة خضراء .



الطريقة :



- نقطع البطيخ إلى مكعبات صغيرة ونصفه فى مصفاة لمدة ربع ساعة حتى نصفى قدر المستطاع من عصيره .

- نستعمل الفانيليا لمساعدة النكهة قليلاً إذ أن البطيخ وحده لا يملك النكهة القوية وللاستفادة جيداً من الفانيليا نقلها داخل البطيخ

جيداً .

ـ نضع السكر والفاكهة فى إناء على النار ونضيف الفانيليا وعصير الليمونة ونتركها تغلى ببطء لمدة ساعة .

ـ يلاحظ أننا لم نستعمل الماء فى هذه الوصفة لوجوده بكثرة فى البطيخ بل نكثر من استعمال الليمون .

ـ بعد أن يبرد الخليط يوزع فى البرطمانات المعقمة ونتركها تبرد ثم نقفلها .

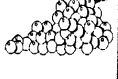
مربى الخوخ

المقادير :

١ كجم خوخ ـ ٦ أكواب سكر ـ ٢,٥ كوب ماء .

الطريقة :





ـ يغسل الخوخ جيداً ثم ننزع منه النواة وذلك بقطع الحبة نصفين ـ نضيف بعد ذلك حبات الخوخ ونضغط عليها حتى تصل إلى القاع .



ـ نترك المزيج على نار هادئة يغلى ببطء لمدة نصف ساعة ونحرص على الحفاظ على شكل الحبات .



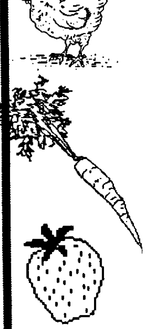
ـ ننظف سطح السائل ونستخرج بعد مرور ذلك الوقت الفاكهة من الجيليه ونوزعها على البرطمانات الثلاثة المعقمة .

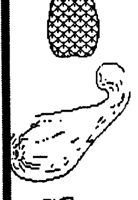
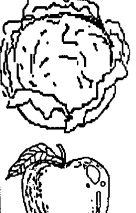


ـ نترك الجيلى على النار لمدة ربع ساعة حتى تشتد ثم نضيفها إلى الخوخ فى البرطمانات التى نقفلها والمربى لا تزال ساخنة .



ـ نستطيع إضافة الجوز إلى المربى وذلك فى المرحلة الخامسة .




مربى المشمش بالبرتقال والبندق

المقادير :

ثلاثة أرباع ك مشمش ـ نصف ك برتقال ـ ١حبة ليمون ـ نصف ك بندق مجروش خشناً ـ ٤ أكواب سكر بودرة .

الطريقة :

ـ نغسل المشمش جيداً ثم نقطعها كل حبة إلى نصفين ونستخرج من اللوزة نواة كل حبة .

ـ تبشر برتقالة واحدة ثم نعصرها مع الحبات الأخرى ونعصر الحامض أيضا ونحفظ عصيرها جانبا .

ـ نضع المشمش فى إناء ونضيف إليه بشر البرتقال وبشر الحامض ثم العصير والسكر .

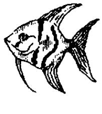
ـ نضع الإناء على النار لمدة نصف ساعة ولا نتوقف عن التحريك .

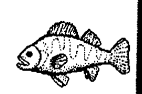
ـ عندما نرى أن المزيج بدأ يغلى ويغلف الملعقة التى نحرك بها اللوز المستخرج من النواة والبندق المجروش جرشاً خشناً ونتركها على النار لبضع دقائق ـ يعبأ فى برطمانات .

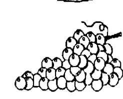
مربى اليقطين بالزنجبيل

المقادير :

١كجم يقطين مقشر مقطع مكعبات ـ ٥٠٠ جم تفاح مقشر مقطع مكعبات ـ نصف ليمونة خضراء ـ ٢,٥ سكر + ٢,٥ ماء ـ ٢ ملعقة زنجبيل مبشور .









الطريقة :

- نضع السكر الأسمر والأبيض مع الماء فى إناء ويضيف إليها عصير الحامض واليقطين والتفاح .

- نخلط المواد بعضها ببعض ونتركها على حالها حتى يذوب السكر جيدا .

- نضع الإناء على نار معتدلة الحرارة ونتركها لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر .

- بعد عشر دقائق تخرج نصف كمية الفاكهة الموجودة فى الإناء ونمررها على الخلاط - تعود إلى الإناء وتكمل التسوية على النار وعند انتهاء الوقت نرفع الإناء عن النار ونضيف الزنجبيل المبشور ونخلط جيداً .

- يوزع المربى وهو ساخن فى برطمانات معقمة ويقفل الغطاء بإحكام ثم نقلب البرطمانات على غطائها ونتركها حتى تبرد المربى .

هذه هى الطريقة للتأكد من عدم وجود هواء بين الغطاء والمربى .



مربى الفراولة والمشمش

المقادير :

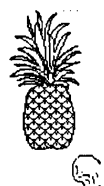
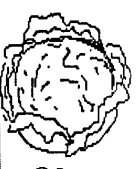
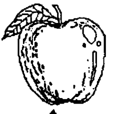
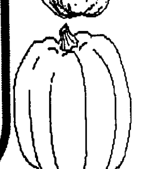
نصف ك فراولة - نصف ك مشمش - ٥ أكواب سكر .

الطريقة :

- نغسل الفريز جيداً وننزع عنقه الأخضر ولا نقطع الحبات .

- نغسل المشمش جيداً ونقطع كل حبة إلى نصفين بعد استخراج النواة .



- نضع طبقة من الفاكهة فى قاع الإناء ونرشها بالسكر ونتابع طبقات الفاكهة والسكر حتى يمتلىء الإناء .

- نترك الفاكهة فى البراد لمدة ٢٤ ساعة تخرج الفاكهة فى هذه المدة خواصها وعصيرها اللذين سيختلطان بعضهما مع بعض ومع السكر .

- فى اليوم الثانى نضع الإناء على نار خفيفة الحرارة حتى يصل المزيج إلى درجة الغليان ولا نتوقف عن التحريك بالملعقة الخشبية حتى لا يلتصق بقاع الإناء ويحترق ، عندما يصل المزيج إلى حالة الغليان نتركه لفترة خمس دقائق ويغلى بقوة ثم نرفعه عن النار ونتركه لليوم الثانى ويجب أن ننقله إلى وعاء بلاستيك .

- نعيد نفس العملية فى اليوم الثانى .

- بعد مرور ٢٤ ساعة من جديد على المزيج نرفعه ثانية إلى درجة الغليان ثم ننظف سطحه ونوزعه فى البرطمانات مع تقسيم للفاكهة ونقفل الغطاء والفاكهة لا تزال ساخنة .

مربى الفراولة بالكيوى

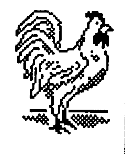
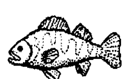
المقادير :

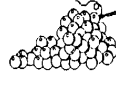
١ك فراولة - ٦ حبات كيوى - ٢ ليمونة خضراء - ٨ أكواب سكر ناعم .

الطريقة :

- تغسل حبات الفراولة جيداً ونزيل العنق الأخضر .

- يقشر الكيوى ثم يقطع إلى شرائح رفيعة وأثناء ذلك يسيل منه العصير فنحفظه .





ـ نضيف الفراولة ونتركها على النار لمدة عشر دقائق مع التحريك بين الحين والآخر بانتباه شديد حتى تتكسر الفاكهة .

ـ بعد مرور ذلك الوقت نخرج الفراولة من السائل ونضع شرائح الكيوى لمدة عشر دقائق أيضاً . ثم نرجع الفراولة إلى المزيج مع عصير الليمون الأخضر ونتركها لمدة عشر دقائق على نار متدنية الحرارة مع تنظيف سطح الماء إذا لزم الأمر.

ـ يوزع المزيج على البرطمانات المعقمة مع تقسيم الفراولة والكيوى ونتركها تبرد قليلاً قبل إقفالها .

مربى الصيف

المقادير :

نصف ك فراولة ـ نصف ك خوخ ـ نصف ك كمثرى ـ ٦ أكواب سكر ناعم ـ عيدان فانيليا ـ نصف ليمونة ـ ٢,٥ ماء .

الطريقة :

ـ نغسل الخوخ جيداً ونقطعه إلى شرائح رفيعة .

ـ نغسل الكمثرى جيداً ثم نقشرها ونزيل البذر من وسطه ونقطعه إلى شرائح أيضاً .

ـ نغسل الفراولة جيداً ونزيل عنقها الأخضر ولكن لا نقطعه .

ـ نضع السكر فى إناء على النار مع الماء والفانيليا ونتركها حتى يبدأ سطح الماء بالارتعاش والغلى البطىء .

ـ نضيف بعد حوالى ربع ساعة الخوخ والكمثرى ونتركهما على نار متوسطة الحرارة لمدة عشرين دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر .



ـ نضيف بعد ذلك الفراولة ونتابع على النار لمدة ربع ساعة ولم نصف الفراولة والكمثرى والخوخ لتكوينه الضعيف .

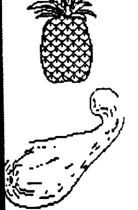
ـ عند انتهاء الوقت والتأكد من أن المزيج قد اشتد نضيف عصير الليمون الحامض ونخلط المواد ونوزعها على البرطمانات .

مربى جوز الهند المبشور



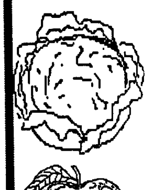
المقادير :

٥ حبات جوز الهند ـ ٦ أكواب سكر بودرة ـ ٢ كوب ماء ـ ٢ صفار بيض .



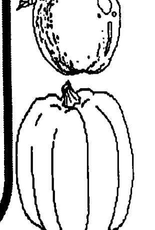
الطريقة :

ـ نكسر حبات جوز الهند ونستخرج منها العصـــير الذى بداخلها .



ـ نقشرها جيداً ثم نبشر اللب .

ـ نضع السكر البودرة والماء فى إناء على النار ونتركها لمدة عشرين دقيقة حتى يبدأ سطح الماء يمتلئ بالدوائر الصغيرة .



ـ نضيف جوز الهند المبشور مع العصير المستخرج ونترك الإناء على نار معتدلة الحرارة مع التحريك بين الحين والآخر لمدة نصف ساعة .

ـ نضع صفار البيض فى وعاء عميق ونخفقهما مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر.

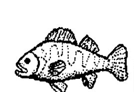
ـ نرفع مزيج القطر وجوز الهند المبشور عن النار ونضيف إليه صفار البيض رويداً ولا نتوقف عن التحريك .

ـ بفعل الحرارة الموجودة فى المزيج سيتجمد الصفار ويشتد



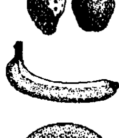
المزيج ولذلك أضفناه تدريجياً حتى لا يتجمع بعض على بعض .

ـ يوزع المزيج على البرطمانات المعقمة ونتركها حتى نبرد ثم نقفلها .



مربى الباذنجان

المقادير :



١ كجم باذنجان أسود صغير ـ ٤ أكواب سكر ناعم ـ ٢ كوب ماء ـ ٢ عصير ليمونة حراء ـ ٢ ملعقة عصير حامض ـ ١ كوب جوز مجروش ـ نصف كوب زبيب اختيارى .

الطريقة :



ـ يغسل الباذنجان جيداً وينزع العنق ويسلق بالماء حتى ينضج .

ـ يشق بعد ذلك بالطول ولكن من دون أن تشقه حتى آخر أطرافه .

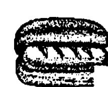


ـ بملعقة صغيرة نفرغ قليلاً من داخله ونحشى كل حبة بمزيج من الجوز والزبيب والقليل من السكر وكبش القرنفل .



ـ نضع بهذا الوقت قطراً خفيفاً .

ـ عندما يجهز القطر نضع فيه حبات الباذنجان وبعد بضعة دقائق تسكب الحبات فى برطمانات زجاجية ونغمرها بالقطر ونحكم الإقفال عليه لمدة ثلاثة أيام.



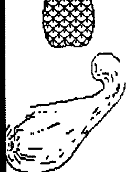
مار ميلاد المشمش

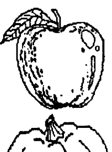
المقادير :



١ كجم مشمش منزوع النوى ـ ٥ أكواب سكر بودرة .







الطريقة :

- نقطع المشمش إلى نصفين ونتزع النواة .

- نكسر نصف كمية النوى ونستخرج منها اللوز وتقشره بعد أن نسلقه .

- نخلط المشمش المقطع مع السكر ونتركهما فى إناء فى البراد لمدة أربع وعشرين ساعة .

- فى هذه المدة يحصل تبادل بين نكهة المشمش والسكر ونحصل على خواص المشمش .

- نسكب المزيج فى إناء على النار وعندما يصل إلى درجة الغليان نحسب عشرين دقيقة ولا يجب أن يصل إلى الغليان بسرعة.

- نضيف اللوز المقشر قبل بضع دقائق من انتهاء وقت الغليان.

- نخرج طبق موضوع فى الثلاجة ونضع عليه نقطة من المزيج فإذا ثبتت على الصحن فهذا يعنى أن المارميلا قد أصبحت جاهزة وإلا وجب علينا تركها على النار فترة أطول .

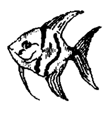
- يوزع الخليط على البرطمانات المعقمة وتقفل باردة أو ساخنـة .

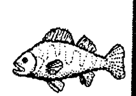
معلومات .. تهمك

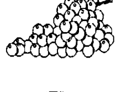
الأمرزو :

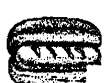
مكرونة بيضوية مسطحة تشبه شكل حبات الأرز وتستعمل فى الشوربة أو اللحم بالعجين .

الباميا : وتسمى أصابع الست وموطنها أفريقيا إنها قرن متعدد






الزوايا ومستدق نحو النهاية ، وتفضل القرون الفتية وهذه الخضرة ذات خاصية معينة وتحضيرها فى الشرق الأوسط وخصوصاً اليونان يتم بطريقة تقلل من هذه الخاصية بالذات إذا كنت تحبين القوام اللزج - لا تستخدمى المعالجة بالخل رغم أن السلق البسيط سيقويها ويمكن الحصول عليها مجففة ومعلبة ومجمدة .

البرغل : إنه القمح المقشر والمسلوق حتى النضج الجزئى ثم يجفف ويجرش ويتوفر على شكل برغل ناعم وبرغل خشن وتحدد الوصفات النوع الذى يجب استعماله وله نكهة شبيهة بنكهة القلويات مما يجعله الطعام المفضل للناس الذى يقتصرون على الأطعمة النباتية .

البسطرما : لحم بقر مجفف ومشبع بالتوابل شائع فى تركيا واليونان وأرمنيا إنه الاسم الشائع الاستعمال لأنه عموماً متوفر فى محلات الأطعمة اليونانية والحلبة والثوم والفليفلة والفلفل الأسود والفليفلة الحارة هى العناصر الرئيسة المستعملة فى القشرة السميكة المليئة بالتوابل - قطعيها إلى شرائح رقيقة جداً وكليها مع الخبز أو اقليها مع الزبدة وقدميها مع البيض المقلى .

البقدونس : يستعمل النوع المسطح الأوراق فقط لأنه يعتبر أكثر نكهة من الشبت حيث تستعمل كميات قليلة فى الوصفات - استعملى النوع الشبتى إذا لم يتوفر البقدونس ومن أجل المزيد من النكهة أضيفى السيقان الطرية .

أما أطباق التبولة والوصفات الإيرانية التى تستهلك كميات كبيرة من الأعشاب فإن النوع المسطح الأوراق ضرورى جداً .

البقلة : عشب برى ذو أوراق لحمية شائع كعنصر من عناصر السلطة المستعملة فى الفتوش فى سوريه ولبنان . وفى المطبخ الأرمينى تضاف إلى اللبن والخيار للحصول على سلطة منعشة . فى



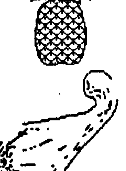
اليونان وقبرص تستعمل فى سلطات الخضر النيئة انتقى الأوراق الناضجة والبراعم الطرية من السيقان ذات اللون المائل إلى الحمرة.



مارميلاد الكرز

المقادير :

١ كجم كرز ـ ٤ أكواب سكر بودرة .



الطريقة :

ـ نغسل الكرز جيدا ثم ننزع النواة من حباته .

ـ نخلط الكرز مع السكر ونضعهما فى إناء على نار هادئة الحرارة وعندما يصل المزيج إلى درجة الغليان لمدة نصف ساعة مع التحريك بين الحين والآخر.



ـ نفحص لزوجة المزيج فإذا كانت جيدة نوزع المزيج فى البرطمانات المعقمة ونقفلها باردة أم ساخنة .



(مارميلاد قشر البرتقال)

المقادير :

نصف ٢ كجم ونصف برتقال ـ ٢ كوب سكر بودرة .

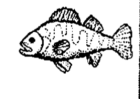
الطريقة :

ـ نغسل البرتقال جيدا ثم نقشره .

ـ نضع فى هذا الوقت ماء على النار وعندما يصل إلى درجة الغليان نضع فيه قشر البرتقال لمدة عشرين دقيقة .

ـ نخرج القشر بعد ذلك من الماء ويصفى جيداً .









ـ ننزع القشرة البيضاء الموجودة بداخل قشر الليمون لأنها تؤثر على نكهة البرتقال .

ـ نضع القشر المنظف فى قطعة قماش ونلفها جيدا ونضعها فى البراد لمدة ١٢ ساعة .

ـ فى اليوم الثانى نقطع القشر إلى شرائح صغيرة ورفيعة ونزنها .

ـ نضع فى إناء على النار كمية موازية من السكر البودرة مع كوب الماء لكل ٣ أكواب من السكر ١ كوب من الماء لمدة ٥٠٠ جرام من السكر .

ـ نترك المزيج على النار حتى يذوب السكر ثم نرفع درجة الحرارة حتى يصل إلى الغليان البطىء لمدة عشر دقائق .

ـ نضيف بعد ذلك القشر المقطع إلى القطر ونتركه على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة يوزع بعدها فى البرطمانات المعقمة .

مار ميلاد الحامض

المقادير :

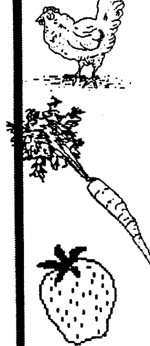
٥ , ١ك ليمون ـ ٦ أكواب سكر بودرة ـ ٨ أكواب ماء .

الطريقة :

ـ نغسل الحامض جيداً ثم نقطعه إلى أربعة أقسام بالطول .

ـ نضع الحامض المقطع مع الماء على النار ونتركه يغلى إلى أن ينضج الليمون ونتأكد من ذلك إذا أدخلنا سكيناً دقيقاً من قشرة الحامض ودخل بلا صعوبة .

ـ نخرج الليمون عندئذ من الماء ونصفيه جيداً ثم نطحنه طحناً



خشناً على الخلاط .

- نضع السكر مع كوبين من الماء على نار دافئة الحرارة حتى يذوب السكر .

- نرفع درجة الحرارة حتى نحصل على غليان بطىء ونترك الإناء على النار لمدة عشر دقائق .



- نضيف بعد ذلك مزيج الليمون إلى القطر الذى حصلنا عليه ونتركهما على نار متوسطه الحرارة لمدة عشر دقائق فى حالة الغليان البطىء.

- ننظف سطح المارميلاد من القشرة البيضاء التى ستظهر ثم نوزعه على البرطمانات المعقمة سواء كان ساخنا أم بارداً .

چيلى الشمام



المقادير :

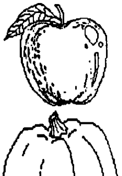
١كجم لب الشام - ٥ حبات برتقال - ليمونة حامضة - سكر بودرة .



الطريقة :

- نقشر الشمام ونقطع اللب إلى شرائح صغيرة .

- نضع هذه الشرائح فى إناء على النار مع نصف كوب من الماء ونخفق بملعقة خشبية عندما ترتفع الحرارة ويبدأ المزيج بالغليان نحصل على بوريه الشمام .



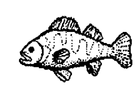
- نسكب البوريه فى مصفاة ونضعها على إناء ونضغط حتى نحصل على أقصى كمية ممكنه من العصير .

- نزن بعد ذلك العصير ونضيف إليه كمية بكتين تعادل وزنه .



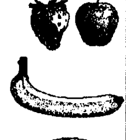

ـ نضع المزيج على النار وعندما يبدأ بالغليان نضيف إليه السكر بمعدل ٣ أكواب من السكر لكل ٧ أكواب من المزيج .

ـ نترك الچيلى على النار يغلى ببطء حتى تبدأ تشتد ثم نرفعها وننظف سطحها ثم نوزعها فى البرطمانات المعقمة .



چيلى الفراولة

المقادير :



٢كجم فراولة ـ ١كجم برتقال ـ ١ حبة ليمون ـ سكر بودرة حسب وزن عصير الفاكهة .

الطريقة :



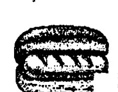
ـ الفراولة فقيرة فى مادة البكتين التى تجعل السوائل تشتد فى حين أن القشرة البيضاء الموجودة فى البرتقال ما بين القشرة الخارجية واللب غنية كثيراً بهذه المادة لذلك نخرجها ونفرمها فرماً خشناً .



ـ نضع هذه الجلدة المفرومة فى طنجرة مع ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون ثم نضيف كوباً ثانياً من الماء ونضع المزيج على النار حتى يصل إلى درجة الغليان ١٠ دقائق .



ـ نترك المزيج يبرد ثم نضع قطعة من الشاش على مصفاة ونسكب الخليط ونعصره. السائل الذى سنحصل عليه هو بكتين البرتقال .



ـ نغسل حبات الفراولة جيداً ونزع عنقها الأخضر ثم نضعها فى إناء مع نصف كوب من الماء على النار ونحركها بملعقة خشبية حتى نحصل على بورية الفراولة ثم نسكبها فى مصفاة ونضعها فوق إناء ونضغط على البوريه بظهر الملعقة حتى نحصل على الخليط .





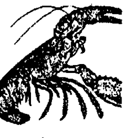
جيلى الكيوى

المقادير :

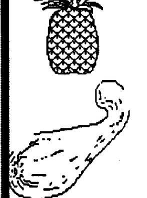
٢كجم كيوى ـ ٥ أكواب سكر بودرة ـ لكل ٧ أكواب من عصير الكيوى ـ ٢ كوب ماء .

الطريقة :

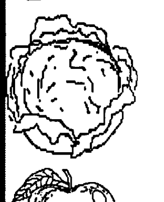
ـ نغسل حبات الكيوى ثم نقشرها ونقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم .



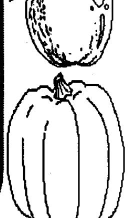
ـ نضعها فى الماء فى إناء على النار ونوصلها درجة الغليان ونتركها لمدة دقيقتين.



ـ نسكب المزيج فى مصفاة قد نضعها فوق إناء وبالمعلقة نضغط على الكيوى حتى نحصل على عصيره .



ـ نزن العصير الذى حصلنا عليه فنضيف إليه كمية السكر حسب النسب المذكورة فى المقادير .



ـ نضع المزيج على نار متوسطة الحرارة ونتركه لمدة عشرين دقيقة .

ـ بعد مرور ذلك الوقت نوزع المربى على البرطمانات ونتركها تبرد قبل إقفالها.

جيلى المشمش

المقادير :

ـ ١كجم مشمش منزوع النوى ـ ٥ أكواب سكر بودرة .

الطريقة :

ـ نغسل المشمش جيداً وننزع منه النوى .

- نقطع الحبات إلى مكعبات ونضعها فى آلة الطحن حتى نحصل على بوريه المشمش .
- نضع هذا البوريه فى إناء ونضيف إليه السكر ونمزجهما معاً .
- نضع الإناء على النار حتى يغلى ونتركها لمدة ربع ساعة تقريباً.
- بعد مرور الربع ساعة نتأكد من لزوجة المزيج ثم نوزعه على البرطمانات المعقمة ونتركه حتى يبرد ونقفله بإحكام .

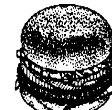


جيلى السفرجل



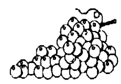
المقادير :

١كجم سفرجل ـ ١٢ كوب ماء سكر بودرة حسب كمية العصير .



الطريقة :

- إزالة طبقة الوبر الموجودة بالسفرجل بقطعة من القماش الخشنة .



- لا يقشر ويزال البذر من قلبه .
- نقطع الحبات إلى قطع متوسطة الحجم ونضعها فى إناء مع الماء .



- نضع الإناء على نار متوسطة الحجم ونضعها فى إناء مع الماء.



- نضع الإناء على نار متوسطة الحرارة حتى ينضج السفرجل ونعرف أن ذلك حدث بالتذوق .



- نسكب المزيج فى مصفاة موضوعة فى إناء ونتركه يصفى لمدة ساعتين ونصف حتى نحصل على أكبر كمية من العصير ولا نضغط





على الفاكهة.

ـ بعد مرور الوقت المحدد . . تزن كمية العصير لكل ٧ أكواب عصير ٧ أكواب سكر بودرة .

ـ نمزج العصير بالسكر فى الإناء ونترك المزيج على نار متوسطة الحرارة حتى يشتد والمعروف أن السفرجل غنى بالبكتين المادة التى تجمد السوائل .



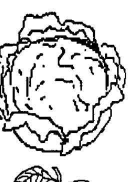
ـ يوزع بعد ذلك المزيج على البرطمانات المعقمة .



چيلى الليمون

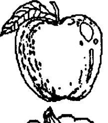
المقادير :

ثلاثة أرباع كجم ليمون ـ ١كجم تفاح أصفر ـ ٥ أكواب سكر بودرة .

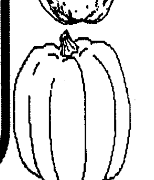


الطريقة :

ـ يغسل التفاح جيداً ثم نقطعه إلى مكعبات متوسطة الحجم من دون تقشيره ولكن ننزع البذر منه .



ـ نضعه فى إناء على النار من دون ماء ونقلبه بالملعقة الخشبية .



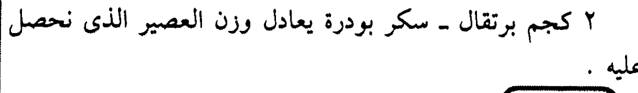
ـ نضعه فى مصفاة فوق إناء ونتركه يصفى عصيره وهى مرحلة تستغرق الكثير من الوقت .

ـ نعصر الليمونة .

ـ نضع عصير الليمون وعصير التفاح والسكر فى إناء على النار ونتركها على نار متوسطة الحرارة لمدة ساعة مع تنظيف السائل ـ يوزع المزيج على البرطمانات.

جيلى البرتقال



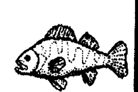


المقادير :



٢ كجم برتقال ـ سكر بودرة يعادل وزن العصير الذى نحصل عليه .

الطريقة :



ـ نغسل البرتقال جيداً ثم نقطع كل حبة بالنصف ونعصرها .

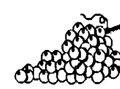
ـ نزن العصير ثم نضيف إليه نفس الكمية من السكر .



ـ نضع المزيج فى إناء على نار خفيفة الحرارة وننظف سطحه كلما ظهرت رغوة بيضاء .



ـ نتركه لمدة ساعة على النار مع التحريك البسيط بين الحين والآخر .



ـ بعد مرور الوقت نلاحظ أن المزيج قد اشتد وذلك بمفعول البكتين الموجود فى البرتقال وتحت تأثير تحول السكر إلى قطر شديد معطر بنكهة البرتقال إذا استبدلنا الماء بعصير البرتقال .

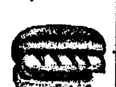


ـ يوزع المزيج فى البرطمانات المعقمة ونتركها حتى تبرد ونغطيها بإحكام .



جيلى التفاح

المقادير :

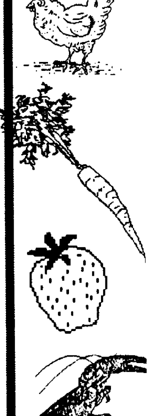


١كجم تفاح ـ ١٠ أكواب ماء ـ سكر بودرة ـ كوب لكل كوب عصير ـ نصف ليمونة خضراء .

الطريقة :



ـ نغسل التفاح جيداً ونقطعه إلى مكعبات متوسطة الحجم دون تقشيرها وننزع القلب والبذر فقط .



- نضع القطع فى إناء على النار مع الماء وعصير الليمونة حتى تصبح قطع التفاح طرية عند اللمس .

- نضع مصفاة على الإناء ونسكب فيها المزيج ونتركه يتصفى لمدة ثلاث ساعات من دون أن نضغط على الفاكهة .

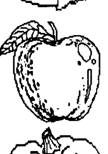
- بعد مرور الوقت نزن كمية العصير التى حصلنا عليها ونضيف إليها نفس الكمية من السكر البودرة .

- نضع المزيج عصير سكر على نار متوسطة الحرارة لمدة نصف ساعة من الغليان .

- عندما يشتد المزيج نرفعه ونوزعه على البرطمانات المعقمة ونقفلها بإحكام عندما تبرد .

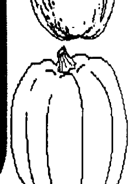


كومبوت الخوخ



المقادير :

١,٥ كجم خوخ ـ ١ كوب سكر ناعم ـ ٢ كوب ماء ـ ٣ أكواب قرنفل .



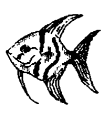
الطريقة :

- نغسل حبات الخوخ جيداً ثم نضعها فى ماء يغلى لمدة نصف دقيقة حتى نستطيع تقشيرها .

- نقطعها إلى نصفين وننزع النواة من داخلها .

- نضع السكر فى إناء على النار ونضيف إليه الماء ونتركهما على نار خفيفة الحرارة حتى يذوب السكر جيداً ثم نرفع درجة الحرارة لمدة عشر دقائق حتى يلف القطر بملعقة التحريك .

- نضع الخوخ فى القطر على نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق أو حتى ينضج .



ـ نستطيع أن نقدم الخوخ المغلف بالقطر أو نستطيع طحن الخوخ مع الفطر فنحصل على بوريه الخوخ .



كومبوت الفراولة

المقادير :

١,٥ كجم فراولة ـ ٢ كوب سكر ناعم .



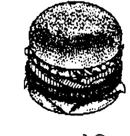
الطريقة :

ـ نغسل الفراولة جيداً بعد نزع العنق الأخضر .



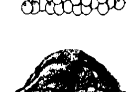
ـ نخلط الفراولة مع السكر ونتركها جانباً مدة عشر دقائق .

ـ نضع المزيج على نار متوسطة الحرارة مدة عشر دقائق مع التحريك المستمر.



ـ نلاحظ أن بعض الحبات تتكسر وتتحول إلى بوريه أو القسم الباقى فيحافظ على شكله .

ـ نترك المزيج يبرد ثم نضعه فى البراد على حاله ويمكن طحنه فى الخلاط .



ـ يقدم هذا الصنف باردًا أو مع القليل من الكريم شانتيه .



كومبوت الكرز

المقادير :

١كجم كرز ـ ١,٥ كوب سكر بودرة .

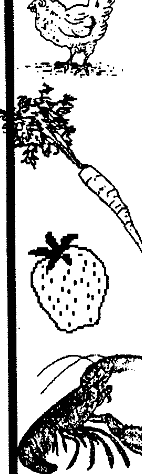


الطريقة :

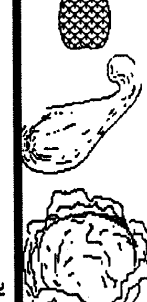
ـ نغسل الكرز جيداً بعد أن نزيل العنق الأخضر .



ـ نقطع كل حبة بالنصف وننزع النواه منها .



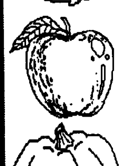
- نخلط الكرز مع السكر ونضعهما فى إناء على نار هادئة الحرارة حتى يظهر العصير فلا نضيف الماء .
- نترك المزيج على النار لمدة عشر دقائق سيتكون فى هذا الوقت المزيد من العصير الذى سينضم إلى السكر فنحصل على القطر .
- نسكب المزيج فى إناء التقديم ويكون الكرز ظاهراً منا نستطيع أن نضع المزيج فى الخلاط ونضربه فنحصل على البوريه المتماسكة .



مربى الكمكموات

المقادير :

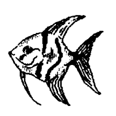
كيلو كمكموات - ٣,٥ كوب سكر - ربع كيلو كلوكوز - ٢ كوب ماء .



الطريقة :

- يغسل الكمكموات وتثقب كل واحدة ثقب صغير .
- تغطى بالماء وترفع على النار حتى تنضج نصف نضج وتنشل .
- يوضع نصف مقدار السكر على الماء ويرفع على النار حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى عشر دقائق .
- تضاف الكمكموات إلى السكر وتترك على نار هادئة حتى تبدأ فى النضج .
- يضاف باقى مقدار السكر والجلوكوز وتترك تغلى حتى يتم النضج .
- تترك حتى تهدأ الحرارة ثم تعبأ .







مربى التين الأحمر

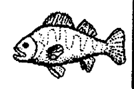
المقادير :

كيلو تين ـ كيلو سكر ـ نصف ملعقة قرفة مطحونة ـ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

الطريقة :

ـ يغسل التين ويقطع حسب الرغبة .

ـ يوضع التين في طبقات متبادلة مع السكر ويترك مدة ٣ ساعات ثم يرفع على النار مع التقليب حتي يذوب السكر وتهدأ الحرارة ، وتترك المربي حتى تنضج مع نزع الريم وإضافة عصير الليمون .




ـ تترك حتى تهدأ الحرارة ثم يضاف إليها القرفة . وتعبأ فى برطمانات.




مربى الكمثرى

المقادير :



كيلو كمثرى ـ ثلاثة أرباع كيلو سكر ـ ملعقة كبيرة عصير ليمون .



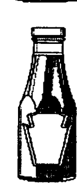
الطريقة :

ـ تقشر الكمثرى وتقطع مربعات صغيرة .



ـ تسلق فى ماء يكفى لتغطيتها مدة نصف ساعة .

ـ تنشل الكمثرى ويضاف السكر للماء وتترك حتى تعقد ثم يضاف عصير الليمون .



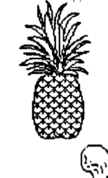
ـ توضع الكمثرى فى المحلول السكرى ويترك حتى يتم النضج مع نزع

الريم كلما ظهر .

- تترك حتى تهدأ الحرارة ثم تعبأ .



مربى العنب



المقادير :

كيلو عنب بناتى - ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٣ أكواب سكر .

الطريقة :

يقطف العنب ويغسل ثم يوضع فى طبقات متبادلة مع السكر ويترك مدة ساعة .



- يرفع العنب على نار هادئة ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى ينضج ثم يضاف عصير الليمون وتترك المربى حتى يتم النضج .



- تترك حتى تهدأ وتعبأ فى برطمانات معقمة .

مربى الجوافة

المقادير :

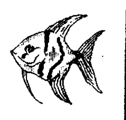
كيلو جوافة - كيلو سكر - ملعقة كبيرة عصير ليمون .

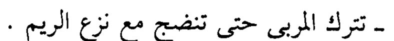
الطريقة :

- تنزع أعناق الجوافة وتغسل جيداً وتترك لتجف .

- تغسل وتوضع فى ماء يكفى لتغطيتها ثم ترفع على النار حتى تنضج لدرجة الذوبان ثم تصفى .

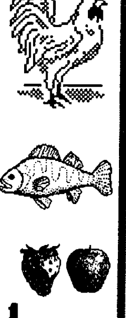
- يضاف السكر إلى الجوافة المصفاة وتترك على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون .





ـ تترك المربى حتى تنضج مع نزع الريم .





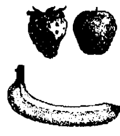


طريقة حفظ الفاكهة فى محلول سكرى

ـ تنتخب الفاكهة قبل تمام نضجها كالمشمش والتفاح والخوخ .

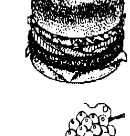
ـ كمية السكر تكون حوالى ثلث وزن الفاكهة .

ـ مقدار الماء نصف وزن الفاكهة .



ـ يغلى السكر والماء وعصير الليمون مدة ربع ساعة ثم تضاف كمية قليلة من الفاكهة وتترك حتى تنضج وتنشل وتوضع كمية أخرى وتعصرحتى يتم المقدار .

ـ يوضع فى برطمان ويصب فوقها السكر المعقود المتخلف مع الفاكهة ويغطى البرطمان بإحكام .



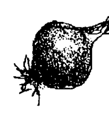
ـ فائدة وضع الفاكهة على دفعات للاحتفاظ بشكلها دون تشويه .

تجفيف الخضراوات والفاكهة



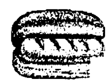
ـ تغسل الخضراوات والفاكهة جيداً للتخلص من القاذورات والبكتيريا الملوثة لها ومن بقايا الرش (المبيدات الحشرية):

السلق:



تسلق لتثبيت اللون والقضاء على البكتيريا .

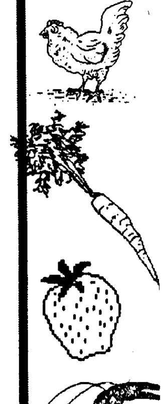
١ ـ تقليل المدة اللازمه للتجفيف .

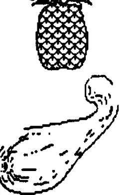
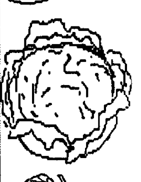


٢ ـ طرد الهواء من الفراغات البينية فى أنسجة النبات .

التقشير والتقطيع :

تقشر الخضراوات والفاكهة مكعبات أو شرائح طولية أو صغيرة أو حلقات .




الأوزان والسعة للسوائل

ملعقة صغيرة = ثلث ملعقة طعام.

ملعقة طعام = ٣ ملاعق صغيرة .

ملعقتا طعام = أونسه واحدة للسوائل .

٤ ملاعق طعام = ربع كوب.

٥ ملاعق طعام = ثلث كوب

معلومات
اعرفى حاجة عن كل حاجة

ما هى الجزورية ؟

طعام عربى قديم كان يصنع من دقيق القمح واللحم والدهن. . ورد ذكرها فى كتاب (مطالع البدور)

وقال فيها الشاعر (ابن سكرة)

أكلت بالأمس جزورية　　تخبر عن خسة أربابها

اللحم فيها أثر دارس　　كأنما مر على بـــابـــها

الجُـــلاّب

شراب يصنع حديثاً من الزبيب المدقوق والمنقوع فى الماء ويصفى بعد النقع ويطيب بطعم البخور ويزين بالصنوبر .

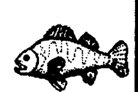
أما الجلاب الذى عرف قديماً بهذا الاسم فهو ماء الورد بالسكر أو العسل وكان يصنع على ثلاثة وجوه .

- كيلو من السكر وكيلو من الورد .



ـ كيلو من السكر وثلاثة أكيال من ماء الورد .

ـ كيلو من السكر و٢ كيلو من ماء الورد يغلى المزيج وتزال رغوته ويرفع عن النار .



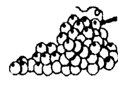
وقيل فى فوائده . إنه يحفظ الصحة ويطفئ حرارة المعدة ويقويها ويسكن حدة الحمى والعطش وهو ضار بالنسبة للمصاب بالإسهال .



الجـــواذب



الجواذب : اسم لطعام قديم يصنع من سكر وأرز ولحم وغيره .. جمعه الجواذب وقد ورد فى كتب الطبخ القديم وصف عدة أكلات منه مثل :



١ ـ **جواذب الخبز** : يفقع لباب الخبز فى ماء أو حليب ويجعل تحته وفوقه السكر واللوز (ناعمين) ويصبغ بالزعفران ويطبخ على النار ويحرك حتى ينضج ويذر عليه السكر المسحوق المطيب .



٢ ـ **جواذب القطائف** :. تحشى القطائف باللوز المحمص والسكر وتصف فى طبق بين رقاقتين من العجين وتجعل تحت دجاج ليسيل عليه دهنها ويجعل بين كل طبقتين سكر ولوز ـ كحشو القطائف ويصب عليه اللبن والسكر ويطبخ حتى ينضج .



٣ ـ **جواذب خبز القطائف** : يرش طبقة بقليل من ماء الورد وتصف فيه القطائف طبقات .. طبقات وبين كل طبقة يرش لوز وسكر ويرش بماء الورد وحين تنتهى القطائف يصب عليه قليل من الزيت ويضع فوقه دجاجة مصبوغة بالزعفران ليسيل عليه دهنها ويطبخ حتى ينضج .



٤ ـ **جواذب التمر** : توضع فى طبق كمية من التمر ويغمر بالماء ويطبخ ثم يمرث جيداً ويصفى ويعاد إلى الطبق ويضاف إليه سكر



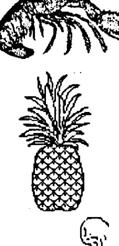
وعسل وجوز ولباب خبز ويحرك حتى يقارب النضج فيعبأ بين رقاقتين .



مربى الجوز الأخضر

المقادير :

كيلو سكر ـ جوز أخضر صغير ٣٠ حبة ـ قطعة من الشب ـ حبات قرنفل ـ حمض ليمون ـ فنجان عسل .



الطريقة :

تنزع من الجوز قشره وينقع أسبوعاً فى ماء يبدل كل يوم ثم يغلى الجوز ويصفى ويغلى القطر ويضاف إليه حمض الليمون والشب الناعم ويترك ليبرد فيضاف إليه العسل ويشك الجوز بشوكة ويترك ٢٤ ساعة ثم يوضع فى مصفاة ـ يغلى القطر حتى يجمد قليلاً وعندما يبرد يوضع فيه الجوز لمدة ٢٤ ساعة ثم يصفى ويغلى القطر حتى يجمد وعندما يبرد يضاف إليه الجوز مرة ثانية ويترك ٢٤ ساعة .



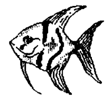
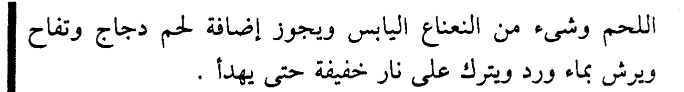
ماهى الحصرمية ؟

هى أكلة عربية قديمة تتكون من لحم ، وكزبرة يابسة ـ بصل ـ باذنجان ـ نعناع أخضر ـ يقطين ـ حصرم ـ ليمون ـ لوز ـ نعناع يابس ـ ماء ورد ـ تفاح ـ دجاجة.



الطريقة :

ـ يقطع اللحم ويغمر بالماء مع الملح والكزبرة ويرفع على النار حتى ينضج ويسلق البصل والباذنجان فى وعاء آخر نصف ساعة ويرش عليه نعناع أخضر وقطع يقطين مقشرة وقرفة ومستكة ويعصر الحصرم ويصفى ويضاف مع عصير الليمون إلى البصل مع اللوز المقشر المستحلب بقليل من الماء ويطبخ حتى النضج ثم يضاف

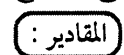



اللحم وشيء من النعناع اليابس ويجوز إضافة لحم دجاج وتفاح ويرش بماء ورد ويترك على نار خفيفة حتى يهدأ .




ماهو الزيرباج؟

اسم طعام قديم يصنع من اللحم والكمون والخل وغيرها وهو من أصل فارسى مركب من « زيرا » الكمون ، و«باج» طعام أو (طبيخ) ويصنع كما يلى :



المقادير :



لحم ـ حمص ـ قرفة ـ خل ـ سكر ـ نشا ـ لوز ـ كزبرة ـ زعفران ـ مستكة ـ ماء ورد ـ دجاجة .

الطريقة :

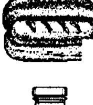


يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويسلق بالماء مع حمص مقشور وقرفة وملح قليل فإذا غلى يطرح عليه مقدار من الخل وربع المقدار من السكر ولوز (مقشر ومدقوق وممزوج بخل وماء الورد) ثم تضاف الكزبرة (المسحوقة) والفلفل والمستكة (المنخدلة) ويصبغ بالزعفران (وإذا أردناه غليظاً نضعه مع النشا ويغطى الوجه باللوز المقشر وماء الورد ويستخرج الطبخ حتى النضج (يمكن أن تضاف دجاجة مقطعة إلى اللحم حين يسلق .

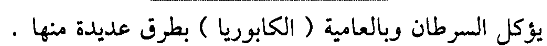


ما معنى كلمة الساندوتش؟

هو طعام أجنبى انتشر فى أكثر بلاد العالم واسمه ساندويتش (إنجليزى) تتألف الساندويتش من شطرين رقيقتين من الخبز المدهون بالزبدة بينهما حشوة من مادة غذائية بحسب رغبة الآكل مثل الجبن أو الزبد أو المربات .



ما هو السرطان؟




يؤكل السرطان وبالعامية (الكابوريا) بطرق عديدة منها .



- يغسل السرطان بالماء البارد وتضاف إليه بصلة مفرومة وملح وفلفل وعصير ليمون وماء ويسلق على نار هادئة حتى ينضج .

الكابوريا بالجبن



المقادير :

٢٠٠ جم من لحم الكابوريا الناضج ، ٢٠٠ جم من الصلصة البيضاء ٥٠ جم من الجبن المبشور - ١٥٠ جم من عصير الليمون ، ١٥٠ جم من البصل المبشور - ٢٠٠ جم من فتات الخبز المحمص - ٣٠ جم من السمن قليل من الفلفل الأحمر ملح .

لقمة الكابوريا المحمرة



المقادير :

٢٠٠ جم من الكابوريا الناضجة - ٢ بيضة - ٢٥٠ جم سمن - عصير ليمون - ١٠٠ جم بصل مفروم - ٥جم مسحوق خردل .



الغـــازوزة

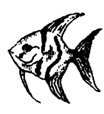
شراب حلو يصنع من السكر وقليل من زيوت عطرية مشبع بغاز ثانى أكسيد الكربون تحت ضغط أعلى من الضغط الجوى وقد تضاف إليه مواد أخرى تكسب لونا أو طعما خاصاً .



ومما يذكر هنا أن الزيوت العطرية التى تستعمل فى صناعة الغازوزة لا تمتزج بالمواد التى تصنع منها الغازوزة إلا إذا حلت بقليل من الكحول .



وتوصف الكازوزة بأنها شراب هاضم ومرطب وتؤخذ فى حالة الهضم والشبع والتخمة من تناول أطعمة دسمة صعبة الهضم



ويجب أن تؤخذ عند الحاجة وباعتدال. . . أما تناولها بكثرة فإنه يوسع المعدة وتهيج أجهزة الهضم .




أكلات عربية قديمة بالرمان
« رمانيـــة »

المقادير :

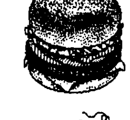
لحم ـ باذنجان ـ قرع ـ رمان ـ كزبرة ـ كمون ـ قرفة ـ فلفل ـ مستكة ـ نعناع ـ ثوم ـ دجاجة .




الطريقة :

ـ يسلق اللحم بالماء والملح نصف سلقة.

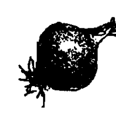
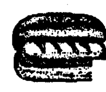
ـ يقشر الباذنجان والبصل والقرع وتقطع وتضاف إلى اللحم ثم يضاف الكمون والقرفة والكزبرة والمستكة والنعناع والفلفل ويطبخ حتى النضج ـ يفرط الرمان ويعصر ويصفى ويضاف إلى الإناء ثم يضاف نعناع يابس وقليل من الثوم ويترك حتى يتكثف. . يمكن أن يسلق مع اللحم دجاجة مقطعة .




نارسوك

المقادير :

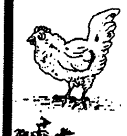
لحم ـ كزبرة ـ كمون ـ فلفل ـ مستكة ـ حب الرمان ـ خل ـ جوز ـ نعناع ـ ماء ورد ـ بصل .

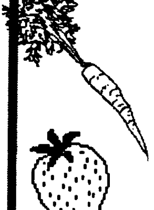
الطريقة :

ـ يقطع بعض اللحم قطعاً وسطا ويغمر بالماء والملح ويسلق وقبل نضجه تلقى عليه الأبازير مدقوقة ناعماً (الكزبرة ـ الكمون ـ المستكة ـ الفلفل ـ بصل مقطع ـ أوراق النعناع) يدق اللحم الباقى





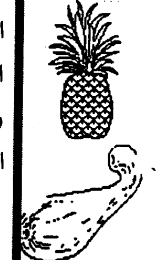
ويصنع كبيا مع البهارات ويضاف إلى الخليط ـ يدق الجوز المقشر ويخفف بماء حار ويضاف للخليط ، تلقى على الطبيخ قطع جوز ونعناع يابس وماء ورد .



نيوماج

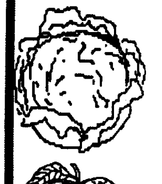
المقادير :

لحم ـ بصل ـ حب رمان ـ جزر ـ زبيب أسود ـ جوز ـ ماء ورد ـ الكزبرة ـ قرفة ـ زنجبيل ـ مستكة ـ فلفل ـ نعناع أخضر ويابس .



الطريقة :

ـ يقطع اللحم قطعا وسطا ويسلق إليه البصل والجزر ثم الكزبرة اليابسة والقرفة والفلفل والمستكة والزنجبيل والنعناع الأخضر يدق حب الرمان والزبيب ويمرس بإناء ويضاف إلى الطبخ وتلقى عليه قطع جوز ونعناع يابس وقبل النضج تضاف كبب اللحم ثم يرش ماء الورد .

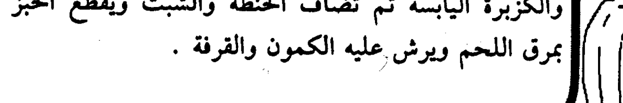


(تنورية)

أكلة عربية قديمة تصنع كما يلى :

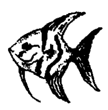
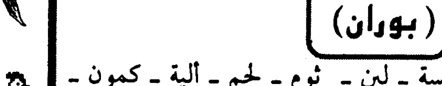
لحم عجل (أو خروف) حنطة (مقشورة مدقوقة) قرفة ، خبز ـ كمون ـ كزبرة ـ شبت .





الطريقة :

يقطع اللحم قطعاً متوسطة ويسلق فى ماء مع الملح والقرفة والكزبرة اليابسة ثم تضاف الحنطة والشبت ويقطع الخبز ويسقى بمرق اللحم ويرش عليه الكمون والقرفة .

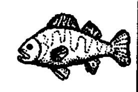
(بوران)

هو باذنجان ـ كزبرة يابسة ـ لبن ـ ثوم ـ لحم ـ ألية ـ كمون ـ قرفة .




الطريقة :

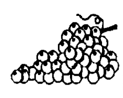
يسلق الباذنجان فى ماء وملح (سلقاً خفيفاً) ثم يرفع وينشف ويقلى فى الزيت ويزال قشرة ويهرس جيداً وتضاف إليه الكزبرة والملح ثم اللبن والثوم وتخلط به ـ يدق اللحم ويصنع كبباً صغيرة تقلى فى السمن ثم يغمر بماء قليل ويسلق حتى ينشف الماء ويصب على وجه الباذنجان ثم يرش الكمون والقرفة والمدقوقات .





معنى:

الأصطفين . . اسم الجزر من اليونانية .

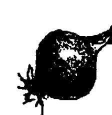


الآصية . . طعام عند العرب القدماء كالحساء (الشوربة) يصنع بالتمر. ورد اسمه فى المصادر القديمة ولم يذكر تركيبه وطريقة صنعه .



الإطرية : طعام عربى قديم يصنع كما يلى .

لحم ـ قرفة ـ بصل ـ حمص ـ سلق ـ أرز ـ كزبرة ناشفة ـ فلفل ـ مستكة ـ كمون .

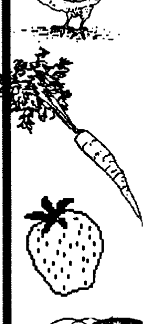


الطريقة :



يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتسلى الدهن ويضاف اللحم ثم يضاف قليل من الملح والقرفة ثم بصلتان وكف حمص مقشر وأضلاع سلق ، و٢كوب أرز ثم يغمر الجميع بماء فاتر وحين ينضج اللحم تلقى الكزبرة المدقوقة اليابسة وقليل من الفلفل والمستكة

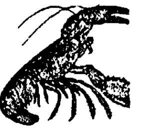




وعندما يغلى يضاف ١,٥ كوب من المكرونة وحين يتم النضج يضاف كمون وقرفة وتترك على النار حتى تهدأ .

فوائد الفيتامينات... وكيف نحصل عليها؟

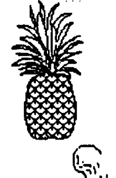
الفيتامينات: تساعد على تنظيم عملية بناء الأنسجة الصحيحة وتعوض الجسم عن الأنسجة القديمة بأنسجة جديدة سليمة .



فيتامين (أ)

فوائده :

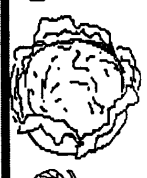
يقوى النظر ويحافظ على صحة العيون .



- يجعل الجلد صحيحاً أملس ويقوى الأسنان والعظام .
- يقاوم التهابات الرئة وسائر الالتهابات .
- يجعل شعر الرأس قوياً متماسكاً .

يوجد فيتامين (أ) فى:

(الأجبان) الكمثرى - البطيخ - البقدونس - التفاح - الثوم - الجزر. ويحتوى على كمية كبيرة جداً من اللبن الكامل الدسم ومشتقاته ، الخضار الصفراء الملون ، ويحتوى على كمية كبيرة جداً . . الشمام - صفار البيض - العنب - الكرفس - القشدة - المشمش - المانجا .



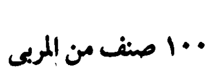
الفيتامين (ب)

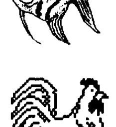
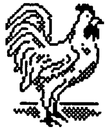
فوائده :



يحافظ على قوة الجسم - يقاوم آلام الرأس يساعد على هضم الطعام ، وعلى تنقية الدم .

- يقاوم أمراض اللثة وفقر الدم - يقاوم الرشح والتهبات القصبة - يساعد على النوم .

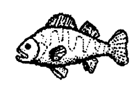


يُوجد فى الأجبان ـ الأسماك ـ الأرز ـ البطيخ ـ البطاطا ـ الطماطم ـ التفاح ـ التمر هندى ـ الثوم ـ الحلاوة الطحينية .

الحبوب على أنواعها : (حمص ـ عدس ـ فول ـ فاصوليا ـ ذرة).

الخضار : (الخضراء اللون ـ الخيار ـ السميد ـ الفستق ـ القشدة ـ القرنبيط ـ القمح ويحتوى على كمية كبيرة .

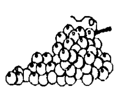


فيتامين (ج)

وفوائده :




- يقاوم الرشح والإنفلونزا
- يقاوم الإمساك .
- يقاوم الإرهاق المزمن .
- يقاوم الحزن والانقباض .
- يساعد على هضم الطعام .
- يزيد رونق الجلد ويقوى العضلات .
- يساعد على تقوية لثة الأسنان .
- يساعد فى شفاء أمراض الكلى .
- يساعد على شفاء أمراض المفاصل .





يوجد فى الأناناس ـ الإجاص ـ البقدونس ـ البلح ـ البصل ـ البطاطس ـ الطماطم ـ التفاح ـ الجزر ـ الجوافة ـ الجرجير .

الحمضيات على أنواعها (برتقال ـ ليمون ـ حمص أخضر ـ الفراولة ـ الفلفل الأخضر ـ الكرفس ـ الكرنب) .

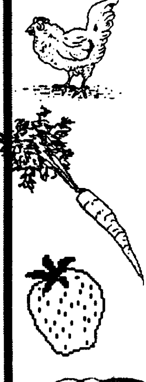


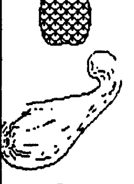
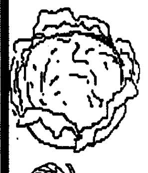
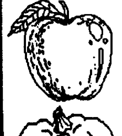
- المشمش ـ المانجه ـ الملوخيه ـ ورق العنب.

فوائد مادة الحديد .

- مادة الحديد ضرورية فى زيادة الكرات الحمراء .





- تساعد على تقوية العضلات - تقاوم الضعف العام .

احفظى طعامك بطريقه سليمة

يعتبر تجليد الأطعمة أو تجميدها من أسهل طرق حفظ الطعام وللاستفادة من قسم التجليد فى الثلاجة يجب أن يوضع فيه الطعام المحضر والمغطى بطريق صحيحه .

- يجب أن يحفظ الطعام فى أكياس ضد الرطوبة وتكون خالية تماماً من الهواء لئلا يجف الطعام وتزال نكهته ولئلا يسلب نكهة طعام آخر بقربه .

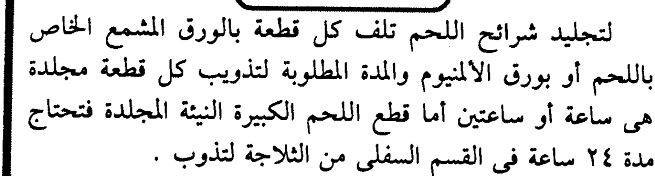
- **أكياس النايلون** المتينة هى جيدة لحفظ معظم أنواع الطعام وبعد وضع الطعام فيها يجب أن يسحب الهواء منها ثم تسد بإحكام حتى لا يدخل الهواء إليها.

والعلب المصنوعة من البلاستيك هى ممتازة لحفظ الفاكهة ، الخضر المطبوخة - الصلصات . والسوائل وعند حفظ السوائل يجب أن تترك مسافة سم واحد فى علبة أو وعاء سعته ٢,٥ كوب وذلك احتياطياً من تمدد السوائل .

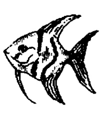
المعجنات والحلويات والفطائر وأى طبق يراد تسخينه مرة أخرى فى الفرن يمكن تجميده فى أطباق مصنوعة من الصفيح أو ورق الألمونيوم . وورق الألمونيوم مفيد جداً فى تغليف الأطعمة التى يصعب تغليفها جيداً كقطع اللحم الكبيرة .

السمك : لا يجلد السمك إلا إذا كان طازجاً فعلاً - يقطع السمك الكبير إلى شرائح ثم تغلف كل شريحه بمفردها قبل وضعها فى صندوق البلاستيك أو فى ورقة المونيوم .





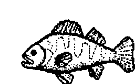
اللحم والدواجن



لتجليد شرائح اللحم تلف كل قطعة بالورق المشمع الخاص باللحم أو بورق الألمنيوم والمدة المطلوبة لتذويب كل قطعة مجلدة هى ساعة أو ساعتين أما قطع اللحم الكبيرة النيئة المجلدة فتحتاج مدة ٢٤ ساعة فى القسم السفلى من الثلاجة لتذوب .



أما إذا جلدت الدواجن وهى صحيحة فيجب أن تفرغ قبل ذلك ولا يحشى الطير قبل التجليد .



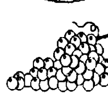
الخضـر



يرى الخبراء أنه من الأفضل سلق الخضر قبل تجميدها لكى تحتفظ بنكهتها. ولتجميد الأعشاب الطازجة تغسل وتجفف وتربط فى حزم صغيرة وتوضع فى أكياس من النايلون ثم تسد أو تغلق بإحكام .



وأطول مدة ممكنة لحفظ الخضر هى شهر .



الأطعمة التى لا يجب تجميدها

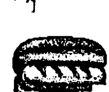


ـ الأطعمة التى لا ينجح تجميدها هى خضر السلطة : الخس ـ الخيار ـ الطماطم ـ البطاطس ـ الكوسة .



والفاكهة التى لا يصلح تجميدها هى الأفوكادو والموز الذى يسود لونه والكمثرى التى تفقد نكهتها .

ـ أما اللبن الطازج والكريم واللبن الزبادى فيتكتل إذا جمد .



ـ أما المايونيز وكل الصلصات التى يدخل البيض فى صنعها فلا تصلح للتجليد لأنها تتكتل .



ـ كذلك من المستحسن عدم تجليد الأطعمة المقلية لأنها تصبح جافة وعسيرة المضغ .



- أما بياض البيض المسلوق فيصبح كالجلد ويفقد نكهته .
- ويحذر من تجميد المياه الغازية أو المشروبات لأنها تنفجر .

التذويب

كل الأطعمة ماعدا الخضر النيئة يجب أن تترك لتذوب تدريجياً فى القسم السفلى من الثلاجة أو فى المطبخ أما الفطائر والأطباق كالقرنبيط بالحليب فيمكن أن تؤخذ من قسم التجليد فى الثلاجة وتوضع مباشرة فى الفرن.

تعلمى فن الاتيكيت ...

عزيزتى حواء .. إذا حدث ودعاك زوجك إلى العشاء خارج المنزل فيجب أن تعرفى كل شىء عن قائمة الطعام.. وما هو مدون فيها وهذه القائمة ذكرتنى بنفسى حينما دعانى زوجى وكنت مخطوبة ساعتها إلى العشاء فى أحد المطاعم القاهرية الكبرى وجاء المتر كما كانوا ينادونه حاملاً معه قائمة طعام ووضعها أمامنا بكل أدب وذوق .

وانتابتنى نوبة هستيرية من الضحك لم أتمالك نفسى معها وأنا أقرأ أسماء فى غاية الغرابة وفى النهاية نقيت اسمين دون أن أدرى ماهما ؟.

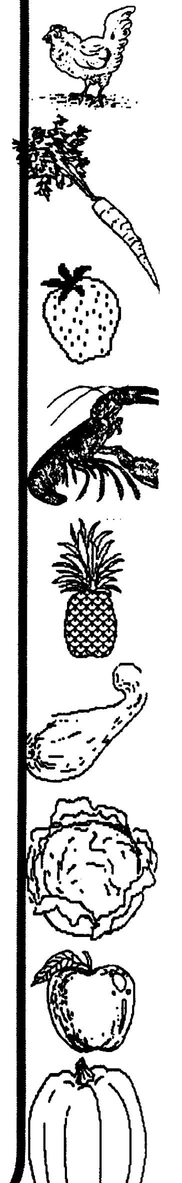
وظللت أنتظر المتر إلى أن جاء حاملاً معه طبقاً من شوربة القلقاس وطبقاً آخر من الخس.. وأظرف ما فى الموضوع أن زوجى اختار نفس الصنفين مجاملة لى .. وبالطبع لم نأكل أى صنف لأننا لا نحب القلقاس .

القائمة تسمى آلا كات





طبق من الدجاج المطبوخ بالصلصة البيضة	آلا كينج
الحلوى مع البوظة أو اللحم	آلا مود
طبق مغطى بالجبن والكعك	أوجراتان
طبق لحم بالشوربة	أو جوس
طبق مطبوخ ومقدم بطريقه بسيطة	أوناتوراك
شوربة خضار مهروسة	بيسك
قالب من الحلوى المثلجة جيلاتى	بومب
رقاقة محشوة	بوشيه
طبق مطبوخ بالبصل	آلا بور چينيون
طعام مشوى على السيخ	بروشت
طبق دجاج بالصلصة	كاشيانورى
كبيبة من اللحم أو الخضر المفرومة	كوكوت
رقاق مقلية	كروستاد
قطعة كبيرة من الخبز المحمص والمقلى بالزبدة	كروت
طبق محشى باللحم	فارْس
يخنة اللحم والخضر	راجو
طبق من الأرز الملوح بالزبدة والمطبوخ بالمرق	ريزوتو
شرائح من اللحم صغير ورقيقة	
سكالوبينى	
جمبرى	سكامبى
صلصة الخل والتوابل	فينجريت



إهداء إلى كل بنت عصرية

يـــابنـــت بـلـــدى
يـــابنـــت الـــنيل

د. إنـــت أصـيلـــة
ونـــسل أصـيـــل

إصـحـــى وفـــوقـــى
فـــيـــن الـــدليل

بـــلاش مـــغامـــرة
والمـــطره ســـيل

بنـــت سبـــعـتاشـــر
والشعـــر لـــيل

صحـــبـــتها قـــالـــت
الله يـــا لـــيل

يـــالـــلـــه نـــحـــب
الحـــب جـــميل

مـــايـــكل چاكـــسون
عـــمر ديـــاب

يـــا إخـــواتـــى عليه
أبـــو قـــلب داب

وصـــورة حـــلـــوة
وكـــلام فى جـــواب

ومقـــابـــلة مـــرة
وخصـــام وعتـــاب

والحـــلوة ضـــاعت
وضـــاع معاها الشبـــاب

الأم تـــلـــطـــم
والشعـــر شـــاب

والأب دايـــــخ
وعن وجود أه غاب

والأخ خـــايـــف
والأخت عايشه فى العذاب

وازاى بعـــد إلـــلى كان
.. راح يطلبها الخطاب

يابنـــت بـــلدى
يـــانـــونـــو وصغيـــرة

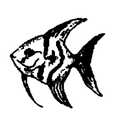
يا إللى مع الشوق
متـحيـــره ومتـغيـــره

مش هوه ده الكلام
الكلام دايما كده ببلاش

مستقبلك هو الأكبر
معاه دايما درجه أولى

لكن بالمرايا والأبيض والأحمر
راح تركبى قطر وقشاش

لو واحد وقبلك وقالك باحبك
ييجى يدق على الباب





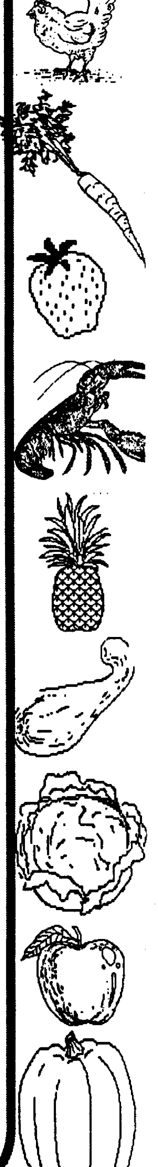




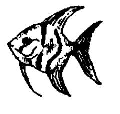



ولا تسمحيله فى كل لحظه يقولك
د. كلام صغار ياحلوه
واللى ضاعوا ويا الهوا
وياعينى عليك وانت بتبكى
وطار فى الهوى
الحب مش عيب ولا حرام
يـــلا عنيـــك
ولو الأحبه يعرفوا
أصله ..... حرام
حرام لما البنات تضيع
وتضيع أغلى ما تملك
ولا شادى ولا عبده
الحب مش وقته
لو تشعرى إنه راح
وبعدها عليكِ إنت السلام
إللى بشوَيه كلام
ودبـــله فضـــه
وعيونى عمـــيانه
وبوسة للقمر ...
وعـــش عصفـورة
بـدل الحقيـــقة
يابنـــت بلـــدى
يا بلبلة تصدح
تصدح تقول كلمتها
بالعلم قادت شمعتها
وقبل ما تفرط بالكلمة
البنت صوت عالى
يصرخ يقول الويل
لمن يجعلنى جارية

قلبى م الحب داب
اسألى كل الكبار
.... فى سراب
ع إلـــلى وعد
ولا جــــــاش
لكن العيب إنه يكون فى الظلام
دموع وآلام
إن الحب إللى اتبنى ع الخداع
فـــى حـــرام
باســـم شويه كلام
عشان حاتم أو حسام
أو إمـــــام
وبلاش نجيب سيرته
يكون لعنته تصيبك مدى الأيام
...وقال إيه يا عينى ع الغرام
....
ووردة دبلانه
راح احب زى فلانه وفلانه
إللى ما عرفش السهر
إنقلـــبت الصـــورة
تكـــون أوهـــام
يـــــاوردة بتفتح
....
سلاح البنت شهادتها
بنور ونار من ارادتها
تصون أدام كرامتها
يشق الظلام فى الليل
الويل وثم الويل
أو يجعلنى عبد ذليل



د.أنا عمرى ما كنت السبيل لعابر يكون عطشان
وعمرى ما كنت لقمة لواحد يقولى جعان
وعمرى ما كنت فريسة سهله لخايب وأصله جبان
د . أنا لما يحيى زمانى راح يكون لى أملى زمان
حسبى أنا أصبر لحد ما ييجى الأوان
يا بنت بلدى يا مصرية يا ملكة ومتوجه بالعفه على أى غربية
د . شبابنا شرقى وطباعة شرقيه
ساعات يحبك ساعات لكن شريكته شرقيه
عارفين يعنى إيه يا بناتنا شرقية يعنى عزه وكرامه
وتقولى لكل ديب وطريقته ملويه
إوعاك وحاسب تلمس بس إديه












الفهرس



